

أول دليل صحي للاجتماع



مع ملحق مجاني عن مناسك الحج

أ.د. سوسن الغزالي

أستاذة الصحة العامة والطب السلوكي

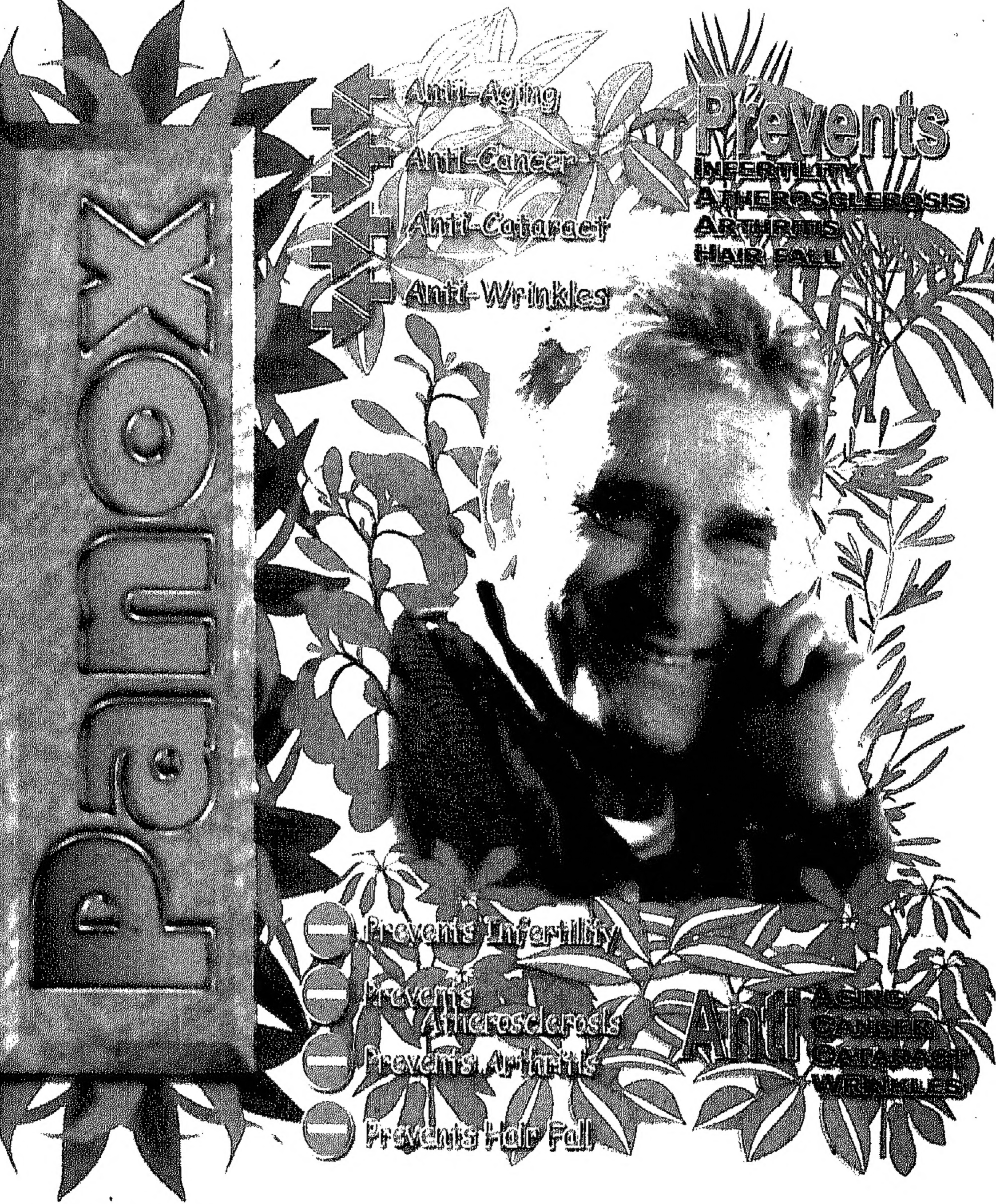
الطبعة الثانية



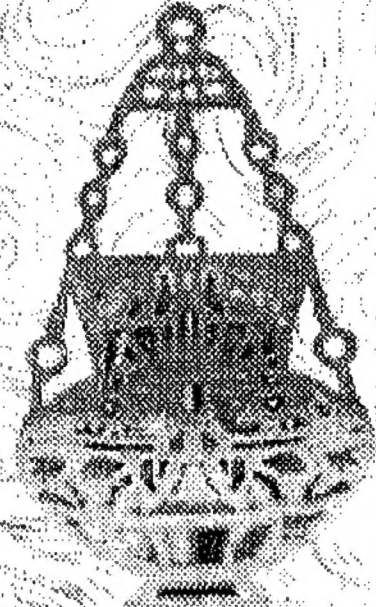
Bibliotheca Alexandrina



8127618



Natural Pharmaceuticals Co.
Cairo, Egypt



كتاب الشعب الطبي

أحد إصدارات مؤسسة
دار الشعب للصحافة
والطباعة والنشر

رئيس مجلس الإدارة
ورئيس التحرير

جَلال عيسى

مدير التحرير

سالم عزام

العدد السادس عشر

٢٠٠٠/١/١٥

الإدارة ٩٢ شارع قصر العيني - القاهرة

ت ٢٥٥١٨١٠٠ / ٢٥٥١٨١٨ / ٢٥٤٣٨٠٠ / ٢٥٥١٥٩٩

فاكس ٢٥٤٤٨١١ ص.ب ١٤ مجلس الشعب

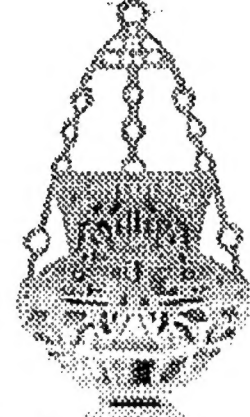
أسعار البيع بالخارج

السعودية ٧ ريال، الكويت ٧٥٠ فلس، الأردن ١ دينار، لبنان ٣٠٠٠ ليرة، سوريا ٧٥ ليرة، قطر ٧ ريال، الإمارات ٧ درهم، البحرين ٧٠٠ فلس، سلطنة عمان ٧٥٠ بيسة، المغرب ٢٠ درهم، فلسطين ١.٥ دولار، لندن ١.٧٥ جك

| | |
|------------------------|-------------------------|
| رقم الإيداع بدار الكتب | ٢٠٠٠ / ٢٣٣٧ |
| الترقيم الدولي | I.S.B.N. 977-202-180 -3 |

الغلاف للضنان؛
عبد الكريم غيثه

الطبعة الثانية



كتاب الشعب الطبي

أول دليل صحي للحجاج

بقلم : أ.د. سوسن الغزالي

أستاذ الصحة العامة والطب السلوكي

بكلية الطب جامعة عين شمس

١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م

إهداء

إلى كل من ذهب يحج وهو يعلم أنه يفعل ذلك
خالصا مخلصا لوجه الله .. ليعود كما ولدته أمه
ليبدأ حياة جديدة .. بلا رث ولا فسوق
ولا جدال ..

المؤلفة

تقديم

الحج متعة روحية ومشقة جسدية .. ولذلك فإنه من الممكن أن يتعرض الحاج - خاصة المرضى منهم - لمخاطر صحية .. تهددهم بعدم إكمال فريضة الحج وتهدد حياتهم بالخطر .

ولأننا فى « كتاب الشعب الطبى » نهتم بصحة الإنسان المصرى بصفة خاصة والإنسان العربى بصفة عامة لذلك قررنا إصدار هذا « الدليل الصحى » ليكون أول دليل علمى فى المكتبة العربية يهتم بصحة الحاج .

وهو « دليل صحى » لأنه يهتم بصحة الحاج النفسية والجسدية .. كما يهتم بسلوكه الذى يضمن له عدم الضرر أو الإضرار .. ومن هنا - وبتوفيق من الله سبحانه وتعالى - كان اختيار د. د. سوسن الغزالى لكتابة هذا الكتاب اختيارا موفقا تماما .. ليس لأنها أستاذة متخصصة فى الصحة العامة بكلية الطب جامعة عين شمس فقط ، بل لأنها رائدة الطب السلوكى فى مصر والعالم العربى .. ومؤسسة وحدة الطب السلوكى بقسم طب المجتمع بالكلية .

وبهذا فهى الشخصية العلمية رفيعة المستوى والمؤهلة تأهילה دقيقا للكتابة فى هذا المجال .

وللحق تحمست الدكتورة سوسن للكتابة .. وفى وقت قياسى

إنتهت منها ، إيماننا بأن خيركم من تعلم العلم وعلمه للناس .. وأملا
فى أن تساهم بعودة الحجاج إلى بلادهم وقد تخلصوا من آثامهم
وآلامهم .. واكتسبوا عادات صحية جديدة لو استمروا عليها
لوهبهم الله الصحة ووقاهم الكثير من الأمراض

سالم عزام

هذا الكتاب

الحج رحلة .. والرحلة محطات .. أو مواقف .. ترى ما الذى يجب على الحاج أن يعرفه خلال هذه الرحلة .. ليتجنب ويقي نفسه اعتلال الصحة من الناحية البدنية والنفسية والذهنية .. والتي لولاها ما استمتع بهذه الفريضة المباركة .

ولذلك كتبت هذا الدليل الصحى للحجاج .

والدليل يعنى المُعين .. وهذا الكتاب - بإذن الله - سيكون خير مُعين للحجاج ، للوقاية من الأمراض .. والحفاظ على أبدانهم بحالة صحية جيدة أثناء أداء فريضة الحج .. وليكون حجهم متعة روحية .. ورياضة صحية وعلاجاً لأرواحهم وأجسامهم معاً ..

والله ولى التوفيق ،،،

المؤلفة

أ. د سوسن الغزالي

الفصل الأول

« بيولوجية التفكير والحج »

«ولله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلاً ومن كفر فإن الله غني عن العالمين» صدق الله العظيم (آل عمران: ٩٧)

الحج هو الركن الخامس في الإسلام.. ولكن بنص الآية الكريمة هو أمر لله على الناس من استطاع إليه سبيلاً.. والإستطاعة أمر نسبي.. وليس مطلقاً.. والاستطاعة شقان مادي ومعنوي.. أما الشق المادي فهو استطاعة إقتصادية واستطاعة بدنية.. وأما الشق المعنوي فهو «النية» الخالصة المخلصة لوجه الله تعالى في استيفاء هذا الركن من أركان الإسلام، والذي يجعل المسلم متواجداً في المكان والزمان مع الله سبحانه وتعالى في أشرف بقعة من الأرض.. بل أقول كمسلمة مؤمنة في أشرف بقعة من الكون..

ونستطيع أن نقول بأن بيولوجية التفكير في الحج تقوم على محصلة التوازن بين القدرة المادية والقدرة الصحية والبدنية والقدرة الروحية من عقد النية والعزم الحقيقي على الحج.. لذلك كانت دعوة إبراهيم أبو الأنبياء المستجابة بإذن الله بذلك وكما ورد بالقرآن الكريم في سورة إبراهيم «ربنا إني أسكنت من ذريتني بواد غير ذي زرع عند بيتك المحرم ربنا ليقيموا الصلاة فاجعل أفئدة من الناس تهوى إليهم وارزقهم من الثمرات لعلهم يشكرو» (إبراهيم: ٣٧)

الحج «فكرة وعمل»

أيها الحاج : سل نفسك لماذا تحج ؟ .. وهل هي المرة الأولى لك ؟
أم هي تكرار وربما المرة الثانية أو الثالثة أو أكثر .. هل أنت ممن
استطاع سبيلا .. ماديا وبدنيا واستعداداً روحيا حقيقاً ؟ هل تفكر
بأن الحج نهاية المطاف أم بداية حياة أكثر نقاءاً وطهراً وعفافاً ؟ هل
الحج مجرد فريضة تسقطها ؟ أم الحج بداية لنمط ونوعية حياة
أفضل ؟ كل هذه التساؤلات وغيرها نجد لها إجابة في الآيات
الكريمة من سورة الحج .

«وأذن في الناس بالحج يأتوك رجالاً وعلى كل ضامر يأتين من
كل فج عميق ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله في أيام
معلومات على ما رزقهم من بهيمة الأنعام فكلوا منها وأطعموا
البائس الفقير» (الحج ٢٧ ، ٢٨)

«لن ينال الله لحومها ولا دماءها ولكن يناله التقوى منكم
كذلك سخرها لكم لتكبروا الله على ما هداكم وبشر المحسنين»
(الحج : ٣٧)

أما لماذا نجح فإنما هي استجابة لدعاء أبو الأنبياء بأن يجعل
أفئدة من الناس تهوى ، فتكون الرغبة في الحج مرات عديدة
وليست مجرد إسقاط فريضة ، طالما المرء قادراً ماديا وبدنيا .. أما
إذا كان هناك من في حاجة إلى الرعاية والإنفاق فهم أولى والله
أعلم . هناك من الحجاج من يظن ويفكر بأن الحج نهاية رحلة الحياة ،

والحق أقول بأن الحج هو البداية الحقيقية لرؤية الحياة بمنظور الرحمة والإيثار والصبر والكلمة الطيبة. والعمل الصالح، ليس أثناء شعيرة الحج في هذا المكان والزمان فقط ولكن وهذا هو الأهم.. بعد عودتك إلى حياتك السابقة وتواجدك وسط من تركتهم.. وهنا التساؤل الكبير: أيهما أهم العمل أم أثره؟ والحج عبادة وفريضة يترتب عليها آثار عملية في سلوك الفرد، وهذه الآثار إن لم تكن إيجابية ومثمرة ومفيدة للفرد ولمن حوله، ومُغيّرة في واقع حياته إلى الأفضل بأن يكون أكثر صبراً وتحليلاً وإدراكاً وتفهماً وتواضعاً وحكمةً وتواصلاً مع من هم أقل منه مالاً وجاهاً ومنصباً، فلا يكون الحج قد أثمر العمل المراد منه، ويكون الإنسان في موقف «زوال التأثير بزوال المؤثر» الحج عمل.. يُغير من طبيعة الإنسان إلى الأفضل.. وفيه منافع للناس ويذكر فيه اسم الله وفيه إطعام للبائس والفقير.. الحج تكافل وترايط بين أجناس الأرض جميعاً.. الحج تعارف وتواصل.. وابدأ بنفسك أولاً ثم الأقربين.

الحج عمل يُعلم التعاون.. التعاون على ماذا؟.. التعاون على البر والتقوى.. والصحبة الصالحة الآمنة المطمئنة تتعاون فيما بينها على أن يقوم كل فرد بدوره تجاه نفسه وتجاه الآخرين. وهكذا عليه أن يكون فكره وعمله بعد عودته إلى أهله.. الحج عمل يُعلم التسامح.. وكيف لا؟ وهو مُصغر من المشهد العظيم واليوم المشهود.. يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم..

والقلب السليم هو القلب المفعم بالتواد والرحمة والإحسان
والمغفرة الملىء بالودود والرحيم والمحسن والغفور.. إن «الحاج
والحاجة» ليسا ألقاباً وإنما أفعال وسلوك.. ويهذى الله لنوره من
يشاء.

الحج فكرة «السعى والنتيجة»

يذهب الحاج لأداء فريضة الحج وهو يعلم بأن من شعائر الحج
يكون «السعى بين الصفا والمروة».. وهى تذكرة وإحياء لذكر أم
هى السيدة هاجر ترى وليدها ورضيعها وهو سيدنا إسماعيل
يعانى الظمأ والعطش.. وفى مكان قفر.. لا زرع به.. ولا رطب..
ولا يابس.. ووليدها هذا أيضاً وحيدها.. والله أى أم بهذا الموقف
تكاد تفقد عقلها.. ولكن لم يحدث.. وإنما تدبرت أمرها كمؤمنة
متوكله وليست متواكله.. فسعت إلى جبل الصفا لعلها تشاهد
أحداً فلم تجد أحداً.. ثم هبطت وسارت مهرولة حتى وصلت جبل
المروه فلم تجد أحداً.. وهكذا ظلت سبعة أشواط ذهاباً وإياباً إلى أن
افاض الله عليها برحمته وتفجر «بئر زمزم» تحت قدم الوليد المبارك.
أتأمل هنا فكرة الربط بين «السعى والنتيجة».. السعى هو عمل
الإنسان والنتيجة على الله.. ولكن أى سعى هذا الذى ينفع؟
والذى يؤدى إلى نتيجة ونجاح بإذن الله.. فى هذا السعى نجد
الإجابة سعى أمنا هاجر.. فالأمر يتطلب المشابرة والاستمرارية
والتحلى بالصبر.. صبر الواصلين المؤمنين المشابرين المتوكلين وليس

مُشَابِرَةُ الْمُتَشَكِّكِينَ أَوْ الْمُتَعَجِّلِينَ أَوْ الْمُتَوَاكِلِينَ .. فَلْنَأْخُذْ مِنْ هَذِهِ الشَّعِيرَةِ «الْقُدُوءَ وَالْمِثْلَ» وَلْنَذْكُرْ قَوْلَ اللَّهِ «إِنَّا لَأَنْضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا» .. فَكَانَتْ هَاجِرٌ تَحْسِنُ الْعَمَلَ فَسَعَتْ وَسَعَتْ وَسَعَتْ سَبْعَ مَرَّاتٍ بِإِحْسَانٍ وَإِتْقَانٍ وَمُشَابِرَةٍ وَجَدِيدَةٍ فَوْقَ هَذَا نِيَّةٍ مُخْلِصَةٍ لَوَجْهِ اللَّهِ وَيَقِينَا إِيمَانِيَا بِأَنَّ اللَّهَ لَنْ يَخْذُلَهَا وَلَنْ يَضِيعَ عَمَلُهَا الَّتِي أَحْسَنْتَ مِنْ أَجْلِ وَلِيَدَهَا الْمُبَارَكُ .. وَحَقًّا لَمْ يَضِيعَ اللَّهُ عَمَلُهَا .. وَأَثَابَهَا وَآجَرَهَا «بِئْرٍ زَمْزَمَ» الَّذِي يَتَفَجَّرُ بِالْمِيَاهِ الْعَذْبَةِ حَتَّى يَوْمَنَا هَذَا وَإِلَى مَا شَاءَ اللَّهُ بِإِذْنِ اللَّهِ .

وَالْمَسَافَةُ بَيْنَ الصَّفَا وَالْمَرْوَةِ حَوَالَى ٤٠٠ مِترَ فِى سَبْعَةِ أَشْوَاطٍ
أَيَّ حَوَالَى اثْنَانِ كِيلُو مِترَ وَنِصْفَ سَعِيَا»

وَهُنَا أَوْ دَأْنِ أَشِيرُ إِلَى أَنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ كَانَا جَبَلَيْنِ فِى صَحْرَاءٍ قَاسِيَةٍ تَظْلِلُهَا الشَّمْسُ الْحَارِقَةُ وَلَيْسَتْ كَمَا نَرَى الْآنَ .. أَرْضَا رِخَامِيَّةً .. وَسَقْفَا بِلُّورِيَا .. وَأَدْوَارَا عَلِيَا .. وَتَكْيِفَا لِلْهَوَاءِ .. وَمَاءٌ لَا يَنْضَبُ .. وَرَائِحَةُ عِطْرَةٍ بِالرِّيَّاحِينَ وَالبُخُورِ .. إِنْنَا وَاللَّهُ لَفِى نَعِيمٍ مُقِيمٍ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ .. وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ . وَلِيُثِيبَ اللَّهُ الْقَائِمِينَ بِالْمَمْلَكَةِ السَّعُودِيَّةِ عَلَى مَا قَدَمُوهُ لِلْمُسْلِمِينَ الْوَافِدِينَ مِنْ أَنْحَاءِ الدُّنْيَا .. وَنَعَمْ أَجْرُ الْعَامِلِينَ .

الْحُجَّ فَكْرَةُ «التَّضَحِّيَّةِ»

أَيُّهَا الْحَاجُّ : لَكَ أَنْ تَتَأَمَّلَ .. وَتَتَفَكَّرَ .. وَتَتَدَبَّرَ فَكْرَةَ التَّضَحِّيَّةِ

كان سيدنا إبراهيم يجرى إلى مكة من آن لآخر ليرعى ويطمئن على زوجته وإبنه إسماعيل ، ورأى رؤية .. ورؤية الأنبياء حق .. وضع نفسك أيها الحاج مكانه .. فقد جاء في القرآن الكريم

« يا بُنى إني أرى فى المنام أنى أذبحك فانظر ماذا ترى قال يا أبت أفعل ما تُؤمر ستجدنى إن شاء الله من الصابرين » (سورة الصافات : ١٠٢)

نعم الأب والولد .. نعم الأب والولد .. نعم الأب والولد ..
صحب نعم الأب الابن لتنفيذ الأمر واعترضهم الشيطان فى صورة «شيخ وقور كبير» ليوسوس لهما بعدم تنفيذ الأمر الصعب ، فما كان من إبراهيم إلا أن التقط بعض الحصى ليرمى بهم الشيطان الذى اختفى ، ثم عاد مرة ثانية فرجمه إبراهيم بالحصى للمرة الثانية ، فاختفى ثم عاد ليظهر مرة ثالثة فيرجمه إبراهيم بالخليل مرة ثالثة ليختفى الشيطان ولا يظهر ، ويستعد الأب لذبح ابنه .. أى مشهد هذا ! أو أى إحساس هذا أو أى إيمان هذا ! وأى إسلام هذا ! أو أى ابتلاء هذا ! .. وجاء العفو من الله بالفدى العظيم وكما جاء بالقرآن الكريم «إنا كذلك نجزي المحسنين إن هذا لهو البلاء المبين وفديناه بذبح عظيم» (سورة الصافات : ١٠٥ ، ١٠٦ ، ١٠٧)
وبالقرب من وادى «منى» أقيمت علامات تعبيراً عن ظهور الشيطان لسيدنا إبراهيم وسميت العلامة التى أقيمت فى مكان ظهور الشيطان لأول مرة «بالجمرة الكبرى» وأقيمت علامتان آخرتان فى مكان

عودة ظهور الشيطان للمرة الثانية والثالثة وسميت «الجمرة الوسطى» «والجمرة الصغرى»، ولذلك في مناسك الحج فإن رمى الجمرات تعبیر عن رجم الشيطان . ويعتبر ذبح الأضحية في أول أيام عيد الأضحى بعد صلاة العيد إحياءاً لذكرى افتداء سيدنا إسماعيل .

الحج وفكرة التطهر :

عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : «سئل الرسول ﷺ أى الأعمال افضل ؟ قال : إيمان بالله ورسوله ، قيل ثم ماذا ؟ قال : ثم جهاد فى سبيل الله .. قيل ثم ماذا ؟ قال : «حج مبرور» ، والحج المبرور هو حج خالص مخلص لا يخالطه إثم .

وفكرة التطهر تقوم على أن كل بنى آدم خطاءون وخير الخطائين التوابون بمعنى أن مراد الحج هو أن يعود المرء «كيوم ولدته أمه» صفحة بيضاء بلا تشوش أو سواد أو آثام أو ذنوب أو معاصي ، فالحج تطهر من كل ذلك ، لهذا فإن الحج دائماً مرتبط بالاستعداد النفسى أولاً والقُدرة الذهنية بأن المرء سوف «يحافظ على حجته» بمعنى انه يبغى هذا الحج المبرور الذى لا يخالطه إثم سواء كان أثناء الحج أو بعد عودته من هذا الجمع وهذا المكان وهذا الزمان إلى سابق حياته .. لذلك نرى ونشعر بأن هناك كثيراً من الحجاج لا يدركون المعنى الحقيقى للحج وربطه بفكرة التطهر الحقيقى من أهواء النفس وشهواتها وعلينا أن نشير إلى أن الحج عبادة «إحياء

الذكرى» أو «استعادة الماضى فى زمن الحاضر» ان الحج عبادة التطهر البدنى والنفسى معاً.. الحج تطهر وتجرد من مظاهر الدنيا المتعارف عليها وهى الملبس والألقاب.. فالملبس «تجرد تام» واللقب المنادى به «ياحاج أو يا حاجة» لقب عمومى لجميع من يجمعهم المكان والزمان.

فكرة أن «الحج عرفة» دعوة للمساواة:

عرفنا رسول الله ﷺ بأن «الحج عرفة».. بمعنى أن الحج يعنى الوقوف بعرفات.. والمقصود هو التواجد والحضور فى اى جزء من عرفة.. والوقوف بعرفة هو ركن الحج الأكبر والرئيسى الذى لا يصح الحج بدونه.

يبدأ الوقوف بعرفة ظهر يوم التاسع من ذى الحجة وحتى بزوغ فجر العاشر من ذى الحجة أو أيام عيد الأضحى. والمقصود بالوقوف هو التواجد والحضور داخل وادى عرفات سواء كان فى يقظة أو منام، ماشياً أو راكباً أو قاعداً. ويكفى أن يتواجد الحاج (يقف) جزءاً من الوقت المحدد ليلاً أو نهاراً ويجب على الحاج الذى وقف بالنهار مد الوقوف إلى ما بعد الغروب ويتوجه الحاج إلى عرفات قائلين:

– مهللين «لا اله إلا الله»

– مكبرين «الله أكبر»

- ملين .. لبيك اللهم لبيك .. لبيك لا شريك لك لبيك إن
الحمد والنعمة لك والملك لا شريك لك ..

ونلاحظ بأن التهليل والتكبير والتلبية لله وحده رب العالمين إن
التأمل فى هذا الموقف بحق يحرر الإنسان من كل خوف ومن كل
ريبة ويبعث له السلام النفسى وهو قمة الإيمان وحينما تسلم
النفس ، تستقبل العدل .. والعدل يعنى بأن الكل سواء أمام الله ..
ولا فضل لعربى على أعجمى ولا أبيض على أسود إلا بالتقوى ..
وبأن أكرمنا عند الله أتقانا .. والتقوى لاتعنى التجهم ..
والقسوة .. والشدة .. والعنف والتخويف بدون داعٍ .. وإنما
التقوى تعنى التبسم فى وجه أخيك صدقة .. وليس منا من لم
يوقر كبيرنا ويرحم صغيرنا .. إنما التقوى تعنى بأن « الدين
المعاملة » .. وبأن الإيمان هو أن تحب لأخيك ماتحب لنفسك .. وألا
تظلم الضعيف أو تستطيل عليه ..

« الحج عرفه وفكرة المساواة » .. والجميع يبتهل إلى الله ..
الكل يزرف الدمع .. دموع الندم على مافات ودموع الشكر على
ما هو آت بإذن الله .. هذا المشهد يجمع الكل على وحدانية الله ..
على التخلص من الكبر والغرور والتفاخر والتباهى والتعالى على
خلق الله .. حيث يدرك الجميع بأن الله أكبر .. فوق كل كبير ..
وأكبر من كل كبير .. ليس أقوالاً وإنما أفعالا وعملاً .. الحج عرفة
يعلمنا بأنه من تواضع لله رفعه .. وكيف نتواضع لله ؟ .. نتواضع

لله في خلقه .. بالإحسان إلى المحتاجين .. بإكرام أبائنا وأمهاتنا ..
بالرحمة بأبنائنا .. بمواساة مرضانا .. بالدعاء للعصاة بالهداية ..
بالصبر على المكاره .. بالرضاء بقضاء الله .. بإتقان العمل ..
فالعامل عبادة .. بفهم ذواتنا الفهم الصحيح وبأن « أحكم الناس
أعذرهم للناس » كما قال عمر بن الخطاب رضى الله عنه .. وفكرة
المساواة هذه لا يجب حصرها في هذا المكان بوادى عرفات .. وإنما
يجب عليك أيها الحاج أن ترجع بها إلى بلدك وتعمل على نشرها
ولا تكن فظاً غليظ القلب لينفض الناس من حولك .. وإنما الدعوة
بالحكمة والموعظة الحسنة والجدل بالتي هي أحسن فإذا بالعدو ولي
حميم .

الرسول ﷺ ووقفه عرفه وخطبة الوداع:

روى مسلم في صحيحه بأن الرسول ﷺ مكث تسع سنوات
لم يحج حتى السنة العاشرة من الهجرة وأعلن أن النبي حاج في
عامه هذا .. وكان التاسع من ذى الحجة في السنة العاشرة من
الهجرة وقف سيدنا محمد ﷺ في عرفات وهناك نادى في الناس
يوصيهم ويودعهم في آن واحد وبعد أن حمد الله وأثنى عليه قال
تلك الخطبة التي يهتز لها الجنان ويبكى لها الفؤاد .

« أيها الناس ! اسمعوا قولي فإنني لا أدري لعلى لا ألقاكم بعد
عامي هذا بهذا الموقف أبداً » .

« أيها الناس : إن دماءكم وأموالكم عليكم حرام ، حرام إلى أن تلقوا ربكم ... كحرمة يومكم هذا ، وكحرمة شهركم هذا .. وإنكم ستلقون ربكم فيسألكم عن أعمالكم وقد بلغت .. فمن كانت عنده أمانة فليؤدها إلى من أئتمنه عليها .. وإن كل ربا موضوع ، ولكن لكم رءوس أموالكم لا تظلمون ولا تظلمون .. قضى الله أنه لا ربا . وأن ربا عباس بن عبد المطلب موضوع (*) كله .. وأن كل دم في الجاهلية موضوع ، وأن أول دمائكم أضع دم ابن ربيعة بن الحارث بن عبد المطلب .

أما بعد أيها الناس ، فإن الشيطان قد يئس من أن يعبد بأرضكم هذه أبدا . ولكنه إن يُطع فيما سوى ذلك فقد رضى به مما تحقرون من أعمالكم ، فاحذروه على دينكم .

أيها الناس ، إن النسيء زيادة في الكفر يضل به الذين كفروا ، يحلونه عاما ويحرّمونه عاما ليواطئوا عدة ما حرم الله فيحلوا ما حرم الله ويحرّموا ما أحل الله ، وأن الزمان قد استدار كهيئته يوم خلق الله السموات والأرض ، وأن عدة الشهور عند الله اثنا عشر شهرا منها أربعة حرم ، ثلاثة متواليّة ، ورجب مفرد الذي بين جمادى وشعبان .

أما بعد أيها الناس ، فإن لكم على نساءكم حقاً ولهن عليكم حقاً ، ما لكم عليهن ألا يوطئن فرشكم أحداً تكرهونه وعليهن ألا

(*) موضوع = مهدر

يأتين بفاحشة مبينة .. فإن فعلن فإن الله قد أذن لكم أن تهجروهن
فى المضاجع وتضربوهن ضرباً غير مبرح .. فإن انتهين فلهن رزقهن
وكسوتهن بالمعروف .. واستوصوا بالنساء خيراً فإنهن عندكم
عوان لا يملكن لأنفسهن شيئاً ، وإنكم إنما اخذتموهن بأمانة الله
واستحللتم فروجهن بكلمات الله .

فاعقلوا أيها الناس قولى فإنى قد بلغت ، وقد تركت فيكم
ما إن اعتصمتم به فلن تضلوا أبداً : كتاب الله وسنة رسوله .

أيها الناس اسمعوا قولى واعقلوه ، تعلمن أن كل مسلم أخ
للمسلم وأن المسلمين أخوة فلا يحل لإمرئ من أخيه إلا ما أعطاه عن
طيب نفس منه ، فلا تظلمن أنفسكم ، اللهم قد بلغت .. اللهم
فاشهد .

بعدها تلا عليه الصلاة والسلام قول الله تعالى : « اليوم
أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتى ورضيت لكم الإسلام
دينا » (المائدة : ٣) وهنا بكى الصديق أبوبكر .. فلقد شعر بأن
حبيبه قد أتم الرسالة وأدى الأمانة ودنا منه الأجل ..

وهكذا كانت وقفة الرسول الكريم ﷺ وقفة البلاغ ، أو وقفة
الوداع ، فلنتدبرها ولنتدارسها ولنعمل بها ، والحمد لله والشكر لله
ولا إله إلا الله محمد رسول الله (دعاء عرفة) .

الفصل الثاني

ماذا نأكل ونشرب أثناء الحج

الطاقة اللازمة أثناء الحج

الحج مشقة .. مجهود .. حركة .. سعى والله هو المعين . ولا بد للحاج أن يعرف الطاقة اللازمة والتي تتناسب مع سنه . والطاقة تؤخذ من الغذاء الصحى . إن الطاقة اللازمة من وحدات حرارية مطلوبة تكون طبقا لهذا الجدول :

جدول الطاقة اللازمة

أبحاث علوم التغذية تقول : إن الرجل البالغ يحتاج إلى ٢٨٠٠ وحدة حرارية أو سعراً حرارياً ، والمرأة البالغة تحتاج إلى ٢٠٠٠ وحدة حرارية والجدول « رقم ١ » يُستخدم فى الأحوال العادية ويكون محتوى الطاقة مأخوذاً من مختلف الأطعمة والمأكولات .. ولكن بالنسبة للحجاج وتفادياً للأوبئة والأمراض المعدية لابد أن تكون مصادر الأكل هى المصادر الطازجة خاصة الخضروات والفواكه ، أيضاً اللبن المبستر والزبادى والخبز والعسل الأبيض ، والمعلبات ذات الصلاحية .

والجدول يبين ما يحتاجه الجسم من العناصر الغذائية المختلفة

جدول رقم ١

الحاجة اليومية من الطاقة والمواد الغذائية

| العمر (سنة) | طبيعة العمل | الوزن كج | سعات حرارية | بروتينات جم | فيتامين ب ١ | فيتامين ب ٢ | فيتامين أ | فيتامين د | كالسيوم | حديد |
|----------------|----------------|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------|------|
| | | | سعر | جم | ملج | ملج | مكج | مكج | ملج | ملج |
| رجال ٢٥-١٨ | مكتبي | ٦٥ | ٢٧٠٠ | ٦٨ | ١,١ | ١,٧ | ٧٥٠ | ٢,٥ | ٥٠٠ | ١٠ |
| | نصف حركي | | ٣٠٠٠ | ٧٥ | ١,٢ | ١,٧ | ٧٥٠ | ٢,٥ | ٥٠٠ | ١٠ |
| | حركي | | ٣٦٠٠ | ٩٠ | ١,٤ | ١,٧ | ٧٥٠ | ٢,٥ | ٥٠٠ | ١٠ |
| | مكتبي | ٦٥ | ٢٦٠٠ | ٦٥ | ١ | ١,٧ | ٧٥٠ | ٢,٥ | ٥٠٠ | ١٠ |
| | نصف حركي | | ٢٩٠٠ | ٧٣ | ١,٢ | ١,٧ | ٧٥٠ | ٢,٥ | ٥٠٠ | ١٠ |
| | حركي | | ٣٦٠٠ | ٩٠ | ١,٤ | ١,٧ | ٧٥٠ | ٢,٥ | ٥٠٠ | ١٠ |
| | مكتبي | ٦٣ | ٢٣٥٠ | ٥٩ | ,٩ | ١,٧ | ٧٥٠ | ٢,٥ | ٥٠٠ | ١٠ |
| نساء ٥٥-١٨ | نصف حركي | ٥٥ | ٢٢٠٠ | ٥٥ | ,٩ | ١,٣ | ٧٥٠ | ٢,٥ | ٥٠٠ | ١٢ |
| | حركي | | ٢٥٠٠ | ٦٣ | ١ | ١,٣ | ٧٥٠ | ٢,٥ | ٥٠٠ | ١٢ |
| ٧٥-٥٥ | مكتبي | ٥٣ | ٢٠٥٠ | ٥١ | ,٨ | ١,٣ | ٧٥٠ | ٢,٥ | ٥٠٠ | ١٠ |

كج : كيلو جرام / جم : جرام / ملج : مليجرام / مكج : ميكروجرام

الغذاء الصحى للحاج

الملاحظ بأن الحجاج المصريين والذي يبلغ عددهم حوالى سبعين ألف حاج، يشكل نسبة كبيرة منهم من يتخطون الخامسة والأربعين، وكثيرا ما يتخطون الستين عاما. وقد أشارت علوم التغذية الحديثة إلى أن الغذاء الصحى على وجه العموم من حيث الكم والنوع يزيد من حيوية الإنسان.. وإذا كانت التغذية تشكل أهمية كبيرة للصحة.. فإنها فى فترة الحج تعد ركنا أساسيا لسلامة الحجاج خاصة الذين فوق الخمسين.

فى السن المتقدمة تزداد أهمية الغذاء الذى يمد الجسم بمختلف العناصر الهامة والطاقة اللازمة لصيانة البدن والعقل.

وقد لوحظ أن بعض القبائل التى تعيش فى جبال الهمالايا بالهند تتميز بكثرة المعمرين بها نظرا لنوعية التغذية فتلك القبائل تزيد من العناصر النباتية وشرب الألبان خاصة الماعز بخلاف الذين يكثرون من الأطعمة المطبوخة الدسمة والغنية بالكوليسترول.

وإذا ما نظرنا إلى رحلة الحج نجدها قد تصل من ثلاثة إلى أربعة أسابيع، وهى مدة ليست قصيرة، يجب على الحاج فيها أن يهتم بالأغذية التى تمده بالفيتامينات والأملاح خاصة فيتامين (ج)، (أ)، والكالسيوم والحديد والبروتينات البانية لعضلات الجسم.

الفيتامينات :

متواجدة فى الفواكه حيث يكثّر فيتامين (ج) بالبرتقال واليوسفى والليمون ، وبالنسبة لفيتامين (أ) بالجزر كمصدر هام وكذلك القرنبيط والسبانخ والخس والطماطم والموز والمشمش بجانب تواجده فى اللبن ومشتقاته

كالجن الأبيض والزبادى والزبد .

انظر جدول « ٢ » لحتوى بعض الفواكه والخضر من المواد الغذائية

جدول رقم (٢)

محتوى بعض الفواكه والخضر من المواد الغذائية

| المادة الغذائية | الكمية | الوزن جرام | الماء % | سعات حرارية | الكربوهيدرات جرام | الحديد مج |
|-----------------|--------|---------------|------------|----------------|----------------------|--------------|
| تمر | ٣ حبات | ١٠٠ | ٢٠ | ٣١٨ | ٣٧,٦ | ٢,١ |
| برتقال | حبة | ١٠٠ | ٨٧,٧ | ٤٩ | ١٠,١ | ,٧ |
| مشمش | ٣ حبات | ١٠٠ | ٤٨,٢ | ٦٤ | ١٢,٧ | ١,١ |
| عنب | عنقود | ١٠٠ | ٨١,٦ | ٧٦ | ١٦,٢ | ,٩ |
| بطيخ | شرحة | ١٠٠ | ٩٢,٦ | ٢٩ | ٦,١ | ,٢ |
| تفاح | حبة | ١٠٠ | ٨٤ | ٦٣ | ١٤ | ,٤ |
| البسلة | كوب | ١٠٠ | ٧٤,٣ | ١٠٢ | ١٥ | ٢ |
| بطاطا | حبة | ١٠٠ | ٧٩,٢ | ٨١ | ١٧,٥ | ,٨ |
| جزر | حبتان | ١٠٠ | ٨٩,١ | ٤٢ | ٨ | ,٩ |
| طماطم | حبة | ١٠٠ | ٩٣,٨ | ٢٩ | ٤ | ,٦ |
| سبانخ | كوب | ١٠٠ | ٩٠,٨ | ٣٣ | ٣,٥ | ٣,٢ |

البروتينات :

ولها مصدران إما نباتية أو حيوانية .

أولا : بروتينات نباتية :

ونجدها فى البقول مثل الفول والفاصوليا البيضاء والبسلة والعدس .

ثانيا : بروتينات حيوانية :

ونجدها فى اللحوم والطيور والأسماك ، والألبان ومشتقاتها (الجبن والزبادى) والبيض .

بالنسبة للحجاج فإن المصادر النباتية تعد هى الأسلم والأضمن لصحته سواء كانت طازجة أو محفوظة أيضا والألبان ومشتقاتها من أماكن معلومة المصدر . بالنسبة للبروتينات من أصل حيوانى ، فإنه من شعائر الحج ذبح الهدى والأضاحى .

وحيث إنه يجب أن يأكل منها ، لذلك على الحاج أن يجيد ويحسن اختيار الذبيحة من الناحية الصحية البيطرية حتى لا تنقل إليه الأمراض ، أيضا يجيد طهيها منعاً لوجود الميكروبات ولسهولة هضمها . . وأفضل طرق الطهى هو السلق أو الشوى ويفضل السلق . وعلى العموم فإننا ننصح طوال فترة الحج بأن تكون المصادر البروتينية النباتية مثل الفول المدمس والفاصوليا البيضاء

المحفوظة وأيضا من المصادر الحيوانية الألبان المبسترة ومشتقاتها خاصة الزبادى معلومة المصدر وأيضا جيدة الحفظ ، والصلاحية فهي هامة لمد الجسم باحتياجاته من البروتينات وكذلك الكالسيوم .

عسل النحل :

«فيه شفاء للناس» .. عسل النحل هو الغذاء الوحيد الذى لا يصيبه العفن مهما طال الزمن طالما أنه غير مغشوش .

ويتكون العسل من المواد التالية :

- ماء بنسبة ٢١ ٪ .
- سكر الفاكهة (فركتوز) بنسبة ٤١ ٪ .
- سكر العنب (جلوكوز) بنسبة ٣١ ٪ .
- سكر القصب (سكروز) بنسبة ١,٩ ٪ .
- دكسترين بنسبة ١,٧ ٪ .
- بروتين بنسبة ٣,٠ ٪ .
- أملاح معدنية (حديد ، كالسيوم ، صوديوم ، ماغنسيوم ، بوتاسيوم ، فوسفور ، كبريت) كما يحتوى على مجموعة فيتامين بى و سى .

ونلاحظ أن سكر الفواكه (الفركتوز) يشكل نسبة كبيرة من المكونات ويتميز بأنه لا يحتاج لهرمون الأنسولين لإدخاله إلى

الخلايا ، لذلك لا يؤثر الفركتوز على البنكرياس مثلما يفعل الجلوكوز إذا زادت نسبته في الدم ، ويمكن لمرضى السكر استخدامه في التحلية دون الخوف من زيادة نسبة السكر بالدم وننصح بملعقتين من عسل النحل صباحا ومساء للحد من فائدة كما ذكرنا تمد الحاج بما يحتاجه من طاقة وأملاح وفيتامينات .

الخبز والأرز:

الخبز الأسمر يحتوى على قشور القمح وهى تحوى نسبة عالية من الفيتامينات والأملاح كما تحتوى على كمية مرتفعة من الألياف تحسن من طبيعة الهضم وحركة الأمعاء وتقلل من الإمساك . وتقدر القيمة السعرية للبرغيف وزنه ٨٠ جراما بحوالى ٢٥٠ سعرا حراريا . أما الأرز ، فإن كل ١٠٠ جرام من الأرز الأبيض تعطى حوالى ٣٥٤ سعرا حراريا .

ماذا يشرب الحاج ؟

«وجعلنا من الماء كل شيء حي». صدق الله العظيم . يدخل الماء في تركيب كل مادة حية . وتكمن أهمية الماء في كونها تلعب دورا حيويا في حفظ توازن الجسم وتركيبه الكيميائي ، ويكون الماء حوالي ٧٠ ٪ من وزن الجسم يتوزع داخل الخلايا والأغشية المحيطة ويشكل الحجم الأكبر من الدم ، ويستطيع الفرد أن يحيا مدة بدون طعام أقصاها شهر ، ولكن لا يستطيع أن يتحمل عدم شرب الماء مدة ٤٨ ساعة وأقصى مدة ذكرت بالمراجع لعدم شرب الماء هي أسبوع يعقبها الوفاة . ويخرج الجسم يوميا ما يعادل من لترين إلى ثلاثة لترات من الماء يعوضها عن طريق شرب الماء . ويخرج الجسم الماء عن طريق الآتى :

- لتر إلى لتر ونصف عن طريق التبول (البول) .

- نصف لتر إلى لتر عن طريق العرق (الجلد) .

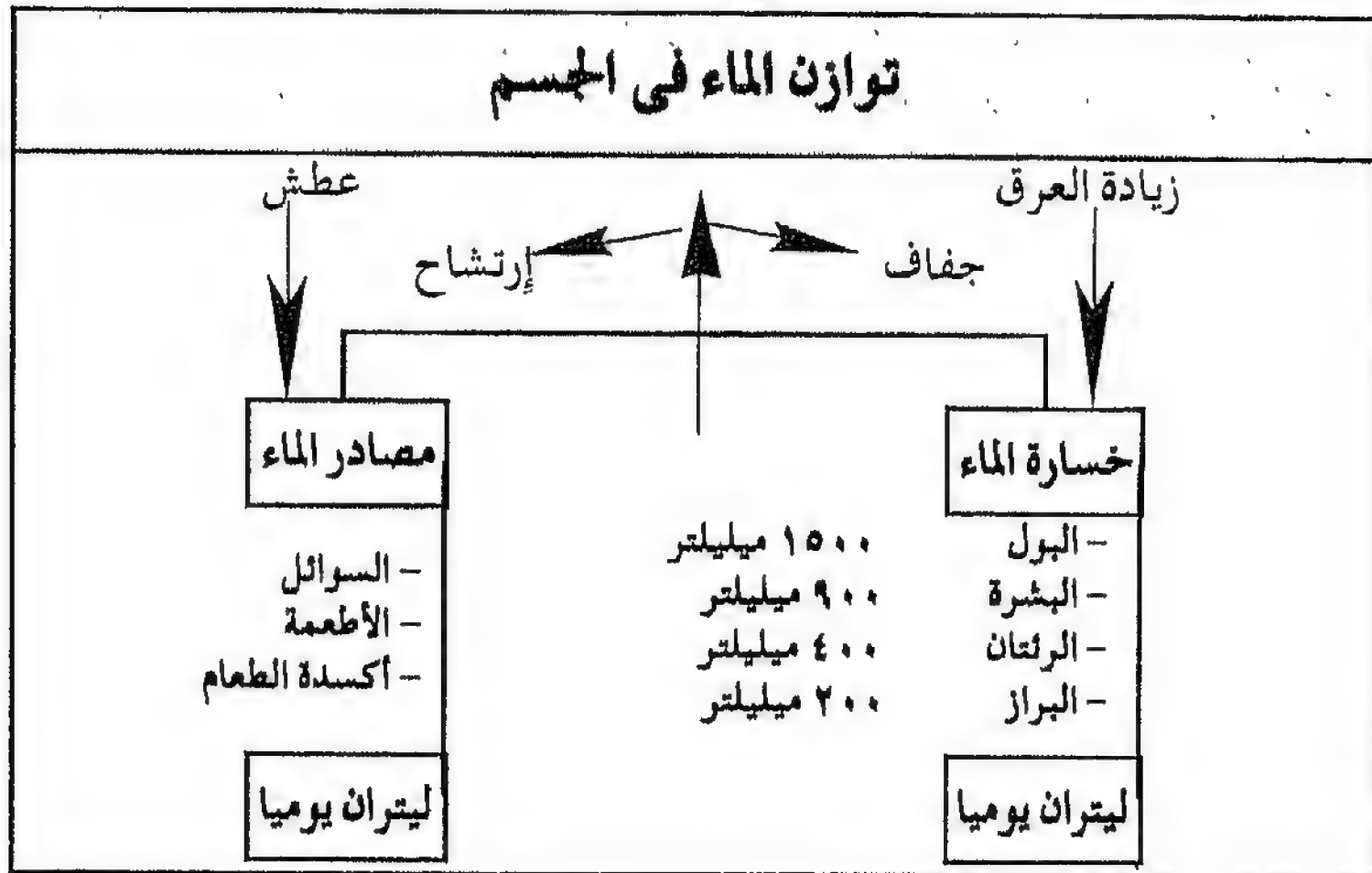
- أقل من نصف لتر الرئتين (هواء الزفير) .

- حوالي ٢٠٠ مليلتر عن طريق الأمعاء (التبرز) .

ولابد من الإشارة إلى أن كثرة العرق يصاحبها نقص الأملاح ولذلك عند تعويض الفاقد من الماء لابد من أخذ الأملاح أيضا (أقراص الملح ، الشوربة) .

ونلاحظ أن حاجة الجسم إلى الماء تزداد مع فقدته بالطرق التي سبق ذكرها خاصة زيادة التبول والعرق . والحج وما يمارسه الحاج من شعائر تحتاج الحركة وفقد المياه من جسمه نتيجة المجهود خاصة إذا ما كان موسم الحج يقع أثناء الصيف فإن آلية العطش تزداد بمعنى الشعور بالحاجة إلى الماء وأعراضها الحس بجفاف الحلق والفم ، ولذلك فإن تزويد الحاج بالمياه الصالحة النقية وتناثر الرزاز عليهم أثناء الرحلة يعد من أفضل الأمور التي تقوم بها الجهات المسؤولة عن الحج بالملكة العربية السعودية وعلى رأسهم خادم الحرمين الشريفين جزاهم الله جميعا كل خير . . لتعويضهم الفاقد من الماء . . والواقع أن من يحج هذه الأيام فإنه يستمتع حقا بهذا الجو المرفه والذي لم يكن متواجدا من قبل .

انظر جدول ٣ الذي يوضح توازن الماء في الجسم



مشروبات أخرى :

المشروبات عديدة وهى سوائل تحضر من عناصر مختلفة يمكن تناولها ساخنة أو باردة وتستعمل لأغراض متعددة فمنها ما يؤخذ كفاتح للشهية أو بعد الأكل لتحسين الهضم ومنها ما يزيل المغص والأوجاع وبعض المشروبات تؤخذ لإدرار البول وإما لإرواء العطش وتكون إما عصير الفواكه الطازج أو المجهز أو المرطبات (المياه الغازية) أو المنبهات وكلها وسائل لتعويض الفاقد من الماء وأيضا تزويد الجسم بالفيتامينات وتنبيه الأعصاب .

عصير الفواكه :

هى مشروبات إما أن تكون فى صورة العصائر الطبيعية أو المجهزة والمحفوظة فى علب كرتون أو زجاجية أو معدن وفى الحقيقة فإن العصائر الطازجة أفيد وأصح ولكن من الناحية العملية أثناء الحج يفضل العصائر المحفوظة ولا بد من الاهتمام بتاريخ الصلاحية والتأكد منه . وعصير الفواكه مشروب غنى بالفيتامينات والأملاح خاصة البوتاسيوم ، ونظرا لتنوع الفواكه واختلافها فإن معلبات « كوكتيل الفواكه » وهى مجموعة من خليط الفواكه يفضل عن النوع الواحد . وغالبا يسجل قيمة السعرات الحرارية على العلبة وهذا مهم لحساب الطاقة من هذه المشروبات حتى لايزيد الوزن .

المرطبات (المياه الغازية) :

ويعتمد فى تحضيرها على إضافة بركونات الصوديوم ، وهناك العديد من الأنواع ذات النكهة اللذيذة والمختلفة .

وكل هذه المرطبات تتרכب من الماء والسكر والصودا مع إضافة النكهة التى تعطىها المذاق الخاص بها وتكون إما مستخرجات من بعض الأعشاب أو الفواكه أو المواد الكيمائية، وطبعاً يفضل الإضافات الطبيعية. والقيمة الغذائية بهذه المشروبات تكون فى السكر المضاف حيث تعطى زجاجة المشروب العادى الصغير حوالى ٨٠ سعراً حرارياً، والآن يوجد مشروبات خالية من السكريات لاتعطى أية طاقة على الإطلاق تعرف باسم (دايت). وقيمة هذه المرطبات هى ترطيب الجوف وقتياً وتزيل الشعور بالعطش. وحينما (يتكرع) (يتجشأ) الإنسان الصودا فإنه يخرج الهواء الذى ابتلعه أثناء الأكل فيشعر بالارتياح وعدم الانتفاخ المعدى.

المنبهات:

هى مشروبات لتنبيه المراكز بالمخ فتساعد على التيقظ وعدم النوم وزيادة التنبيه والمشروبات المعروفة كمنبهات هى القهوة والشاي والكافكاو والبعض منها يمكن تناوله ساخناً أو بارداً.

القهوة:

تحضر من حبوب البن وهناك طرق عديدة للتحضير وتحتوى القهوة على كافيين ومواد بروتينية وكربوهيدراتية وأملاح معدنية.

وهناك منعجات من البن خالية من الكافيين حتى لايسبب احتساء القهوة نوعا من التعود عليها ودائما تشرب القهوة ساخنة .

الشاي :

يحضر من نبات الشاي (الورق والزهر) قيمته الغذائية لاتذكر وتأثيره هو تنبيه الجهاز العصبى لما يحتويه من مادة الكافيين كما يعمل على زيادة إفراز البول ويعطى الطاقة بمقدار ما يضاف إليه من السكر أو اللبن ويمكن شربه ساخنا أو مثلجا بعد إضافة قطرات من عصير الليمون فيعطى الجسم إمداداً من فيتامين ج . ويفضل عدم شرب الشاي مباشرة بعد الأكل حتى لا يقلل من امتصاص عنصر الحديد لاحتوائه على حمض التنيك ويمكن شرب الشاي بعد حوالى ساعة من انتهاء الأكل .

الكاكاو :

هذا المشروب غير منتشر ولكنه يدخل فى تركيب الشكولاته وهو يستخرج من شجرة الكاكاو . ويحتوى الكاكاو على مادة ثيوبرومين وهى مادة منبهة للأعصاب وكذلك يحتوى على أملاح معدنية من كالسيوم وفوسفور . الكاكاو مشروب صعب الهضم .

مشروبات متنوعة :

مثل الحلبة والنعناع والكرامية والينسون وهى تشرب ساخنة لأغراض مختلفة .

ماء زمزم

ماء زمزم يأتي من بئر زمزم .. وهي العين التي تفجرت تحت قدم الوليد المبارك سيدنا اسماعيل . ومن السنة أن يتوجه الحاج إلى بئر زمزم بعد صلاة ركعتي الطواف ليشرب من بئر زمزم ، ومن السنة أن ينوي الحاج الشرب للشفاء حيث قال ﷺ « ماء زمزم لما شرب له » ثم يدعو قائلا « اللهم إني أسألك علماً نافعاً ورزقاً واسعاً وشفاء من كل داء وسقم برحمتك يا أرحم الراحمين » .

وفائدة ماء زمزم دلت عليها الأحاديث الصحيحة حيث أوضح الحديث الصحيح أن رسول الله ﷺ قال « زمزم مباركة إنها طعام طعم وشفاء سقم » ، ويدل هذا الحديث على فضل ماء زمزم ، وهو أمر محبب للحاج أن يشرب منه إذا تيسر ذلك ، ويجوز الوضوء والتطهير بماء زمزم .. وبعض الأهالي للحجاج يطلبون ماء زمزم كهدية مباركة من المسجد الحرام .

وهنا أود أن أشير إلى بحث علمي عن خصائص ماء زمزم ونشر بالدوريات العلمية الدولية الذي أفاد بأن ماء زمزم يحتوى على نسبة أملاح من الكالسيوم والمغنسيوم تساهم في منع تسمم الحمل والوقاية من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب .. وسبحان الله ..

نصائح غذائية لبعض الفئات الحساسة من الحجاج

(الحوامل والمرضع والمسنين)

غذاء الحوامل والمرضع:

تتعرض المرأة الحامل والمرضع لزيادة فى حاجاتها الغذائية وذلك للمحافظة على صحتها وصحة جنينها أو وليدها. وتزيد متطلبات الحامل الغذائية كلما قاربت على اكتمال الحمل. وحج المرأة وهى حامل أو مرضع يزيد من حاجتها إلى الاهتمام بالتغذية لكونها تبذل مجهودا بدنيا أثناء شعائر الحج. وعموما فإنه لا بد من موضع اعتبارات أساسية فى هذا الشأن من حيث عمر المرأة، مدة الحمل، صحتها قبل الحمل، الظروف النفسية أثناء الحج. ولا بد من الاهتمام بالعناصر الغذائية الأساسية من بروتينات ونشويات ودهنيات بالإضافة للفيتامينات والأملاح والتي تؤخذ من مصادرها المختلفة كما سبق وذكرنا ويجب الاهتمام بتقليل الأملاح للحوامل.

غذاء المسنين:

تعد الشيخوخة مسألة نسبية مع زيادة ارتفاع متوسط الأعمار ولكن التقدم فى السن يصاحبه تغيرات فسيولوجية ونفسية ويضعف من كفاءة الأجهزة بالجسم. وكما سبق وذكرنا فإن

الاهتمام بالغذاء أثناء الحج أمر ضرورى ، وكقاعدة عامة فإن المسن يجب عليه أن يتجنب شيئين بوجه خاص هما : الملح والدهون خاصة الدهون الحيوانية ، أيضا عليه باتباع الآتى :

● تجنب الأغذية الغنية بالكولسترول مثل المقلبات والمحمرات والبيض (يكفى ثلاث بيضات بالأسبوع) .

● عدم الإكثار من شرب اللبن (الحليب) لصعوبة هضمه وتعويضه باللبن الرائب أو الزبادى الذى يعتبر غذاء ممتازا للمسنين .

● زيادة الخضروات والفواكه (الفيتامينات والألياف) .

● الأكل ببطء والمضغ جيدا وعدم امتلاء المعدة والاسترخاء بعد الأكل .

● المخللات والتوابل والمنبهات مثل القهوة والشاى فلا بد من تقليلها إلى الحد الأدنى .

بعض الضوء على السلوكيات الغذائية الصحية

لماذا أهمية الإفطار؟

أثبتت البحوث بأن وجبة الإفطار من أهم الوجبات ، لذلك عليك دائما أن تحافظ على وجبة الإفطار ولا بد أن يكون ذلك سلوك أطفالك منذ الصغر .. ليحافظوا عليه في الكبر .. وذلك للأسباب التالية :

١- يساعد على العمل حيث تشير الدراسات إلى أن الذين يتناولون طعام الإفطار يحتفظون بالمعلومات في فترة الصباح ويركزون أكثر .

٢- الإفطار يزيد الطاقة .

٣- الإفطار يعدل من الحالة المزاجية ويشعر الإنسان بالسعادة .

٤- الإفطار يساعد على الحفاظ على الوزن والرشاقة بل أيضا يمكن أن يستخدم كوسيلة لإنقاص الوزن وذلك لأن وجبة الإفطار تحتوي أكثر على الكربوهيدرات مما يجعل الشخص قليلا ما يتناول مأكولات لحين وجبة الغذاء .

٥- الإفطار يقاوم المرض لما تحتويه الحبوب والبقول والخضروات والألبان أثناء الوجبة من الفيتامينات . والدول الغربية عندها عادة سلوكية جيدة جدا وهي أكل الفواكه والعصائر الطازجة بالإفطار .

سلوكيات الأكل ومضغ الطعام

لابد مسبقا حساب كثافة الكتلة لكل فرد وهى :

الوزن كجم

مربع الطول بالمتر

إذا كان الرقم الناتج يساوى ٢٥ كان القوام معتدلا .

إذا وصل الناتج إلى ٢٧ كان القوام ممتلىء

إذا وصل الناتج إلى ٣٠ كان الفرد بدينا بدرجة متوسطة

إذا وصل الناتج إلى ٤٠ أو أكثر كان شديد البدانة وعرضة
لأمراض كثيرة .

وفى حالة البدانة لابد من عمل نظام غذائى لإنقاص الوزن .

* مضغ الأكل لمدة ١٥ دقيقة تعطى الإنسان الشعور بالشبع
بغض النظر عن الكمية المأكولة ولذلك فإن تحديد الكمية والأكل
بتأنى يساعد على الشبع وتقليل الوزن .

السلوكيات الغذائية للوقاية من السرطان :

طبقا لما أوردته المجلة العالمية الأمريكية فى عددها الخاص عن
السرطان سبتمبر ١٩٩٦ فإن التغذية الصحية تزيد من قابلية
الجسم لمقاومة السرطان .

الأطعمة الوقائية هي :

- * الخضروات : الكرنب والقرنبيط والفلفل والخس والجوز والبقدونس والطماطم والثوم الخ .
- * الفواكه : كل الفواكه الملونة مثل الفراولة والمشمش والكنترولوب والمانجو والبرتقال الخ .
- * الحبوب : الشعير والقمح والعدس .

الأطعمة الضارة هي :

- * البروتينات الحيوانية تزيد من احتمالات الإصابة بسرطان الأمعاء .
- * الدهون المشبعة (الحيوانية) : الإفراط فيها يزيد من سرطانات الثدي والأمعاء .
- * الأطعمة المدخنة أو اللحوم شديدة الشواء تزيد من سرطان الجهاز الهضمي والكبد .
- * اللحوم المعلبة لما تحتوى على النيترات كمواد حافظة .
- * الكحوليات تزيد من سرطان الكبد .
- ويجب أن يحتوى الغذاء على خضار طازج دون طهى ، حيث إن الحرارة تفقده بعض القيمة الغذائية ولذلك السلوك الغذائى الصحى يستوجب أن يكون ثلث ما نأكله يوميا طازجا وبدون طبخ .

والفيتامينات التى تقى الجسم من السرطان هى فيتامينات
أ ، ج ، هـ ويجب أكلها من مصادرها الطبيعية وليست عن طريق
الأقراص المصنعة .

ومن أهم الأمراض المعدية التى يمكن أن تنتقل إلى الحاج عن
طريق الفم ... - غذاءً أو شراباً - هى أمراض التهاب الكبد الوبائى
والأمراض البكتيرية مثل الكوليرا والتيفود والباراتيفود والنزلات
المعوية والسل .

وسنتكلم بعد ذلك عن طرق الوقاية منها .. وفى كل الأحوال
علينا أن نعلم أن الحج فرصة ذهبية للتعود على سلوكيات صحية
جديدة نعود بها ونمارسها لنحقق نوعية حياة أفضل مليئة بالسعادة
والصحة والأمل .

وظائف الفيتامينات ونتائج نقصها

| اسم الفيتامين | مصادره الأساسية | وظيفته | نتائج نقصه | الحاجات اليومية |
|---------------|---|--|--|--------------------------------------|
| (أ) | زيت كبد الحوت والبيض والخضر الصفراء (الطماطم) والجزر وغيرهما والفواكه | يساهم في تكوين المادة الضرورية لتكيف العين في الظلام، مسهم في الرؤية الليلية | - العشى - جفاف ملتحمة العين - نقص في مقاومة الالتهابات | ١,٥ ملجم |
| (ج) | الخضر والفواكه الطازجة والحامض والبرتقال | يتدخل في عملية التنفس على مستوى الخلية | - نزيف جلدي في الأغشية المخاطية (اللثة) والأغشية الداخلية (ملتحمة العين) وتعب جسدي وفقر دم | ٧٥ ملجم وتزداد في حالات المرض الحاد. |
| (د) | مصادره الغذائية تظل ثانوية إذا ما قيس بأشعة الشمس (فوق البنفسجية) ودورها الفعال في إنتاج الجلد لهذا الفيتامين | يتدخل في امتصاص الفوسفور والكالسيوم كما يساهم في امتصاصها من الأمعاء | - خلل في تكلس العظام | ٢٥, ملجم |
| (هـ) | البيض والزبدة والزيت | يتدخل في العملية التناسلية | - مشاكل الإخصاب | ٢٠ ملجم |

التدخين أثناء الحج

أبى وأخى الحاج:

هل تعلم بأن التدخين من الخبائث؟ وأن القاعدة الفقهية الخالدة هي لا ضرر ولا ضرار؟ .. إذن كيف يستقيم هذا ونحن نشهد تلك الأيام المباركة أثناء الحج؟ .. إن الحج هو الفرصة الذهبية لتكثيف الإرادة والتأمل .. هل تقابل مسئولا والسجارة فى يدك؟ وإن كنت تفعل .. فلا يجب أن يكون ذلك وأنت فى حضرة الله وفى أشرف وأطهر بقعة فى الأرض . فلتبدأ بعقد النية على الإقلاع أولا .. ولتساعد نفسك على سلوك الإقلاع .. فجسدك أمانة .. وروحك أمانة وليعنك من حولك .. وإن لم يفعلوا .. فلتعن أنت نفسك، فإن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم .. ومن خلال البحوث، ثبت بأن التواجد بالأراضى المقدسة كانت وسيلة وسببا كبيرا لكثيرين أقلعوا عن التدخين .. فلماذا لاتنضم إليهم؟ .. أعان الله كل مدخن على الإقلاع عن التدخين فهو شر كبير ..



الفصل الثالث

النظام الغذائي الصحي للحاج المريض

غذاء الحاج المريض

١- الحاج المريض بزيادة وارتفاع الدهون (الشحميات) في الدم:

على الحاج المريض بزيادة الدهون بالدم أن يحذر الإصابة بتصلب الشرايين الذى ينتج من ترسب الدهون على جدران الشرايين والتي قد تصل إلى حد التقلص خاصة شرايين القلب والرأس والأطراف، وإصابة القلب تؤدي إلى الذبحة الصدرية. ويراعى فى الغذاء بعض الأطعمة التى تخلو من الدهون ويفضل السمك الخالى من الدسم، الفراخ بدون جلد، اللبن ومشتقاته بدون دسامة بجانب الخضراوات والفواكه والخبز الأسمر والزيوت النباتية فقط.

ومنوع.. المكسرات بأنواعها، اللحوم الدسمة، صفار البيض، الثمار المجففة والحلويات العربية (البقلاوة والكنافة..... الخ).

٢- الحاج المريض بالتهاب جدار المعدة والقرحة:

تلعب العوامل النفسية والتوتر وعدم الانتظام بمواعيد الطعام وأكل المواد الحريقة دوراً كبيراً فى التهاب غشاء المعدة لذلك فإن النظام الغذائى هام جداً - ويفضل أن يتناول المريض الماء الفاتر ومغلى زهور البابونج وحساء الخضر - أيضاً الجبن الأبيض قليل

الأملاح والخبز المحمص بعد مضغه جيداً الغنى بالألياف ، وعلى
الحاج المصاب أن يدفع من منطقة المعدة بلفها بقطعة قماش قطنية
وينصح بشرب النعناع أو البابونج والقاعدة العامة ألا يفرط في
الطعام وملء المعدة .

بالنسبة للقرحة يمكن اعتبارها صورة أسوأ من التهاب غشاء
المعدة ولذلك يجب الحذر والتشدد على اتباع النظام الغذائي خاصة
أثناء الحج . وكما سبق وذكرنا في التهاب غشاء المعدة يراعى
للمصابين بالقرحة ألا تكون المأكولات ساخنة جداً أو باردة جداً
عند تناولها وأن توزع المأكولات على خمس وجبات ويراعى عدم
ملء المعدة وأفضل المأكولات اللبن الحليب ، حساء الخضر (شوربة
الخضار) خاصة الكوسة والجزر ، الخشاف . ويجب على المصاب
بالقرحة ألا يكثّر من المأكولات المسبكة خاصة التى تحتوى على
البصل والثوم لأنه يهيج الغشاء المعدى ، أيضاً البقوليات ذات
القشرة مثل الفول ، الفاصوليا ، البسلة والبيض المسلوق جيداً
يجب الامتناع عنها .

النظام الغذائي للحاج المصاب بحصوات بالمرارة

يمكن عرض النظام الغذائي بالجدول الآتى :

| الأطعمة الممنوعة | الأطعمة المسموح بها |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - الدهون واللحوم الدسمة والمقليات والبيض - الكلاوى ولحوم البط والوز - القهوة والشاي والكاكاو - الحمص وبعض البقوليات مثل البسلة. (البازلاء) | <ul style="list-style-type: none"> - الألبان غير الدسمة والليننة والجبن الطازج - حساء الخضار - اللحوم البيضاء غير الدسمة (مسلوقة أو مشوية) - الأرز والمكروننة - يفضل زيت الزيتون - الفواكه على اختلافها |

٤- الحاج المصاب بتصلب الشرايين والنظام الغذائي :

يجب أن يهتم بنظامه الغذائى حتى لا يدخل فى مشكلة الإصابة بالذبحة الصدرية (القلبية) وهى عبارة عن اضطراب مفاجئ فى أحد شرايين القلب وربما أكثر من شريان واحد يمنع وصول الدم إلى العضلة بالقلب. ونظراً لخطورة ذلك لابد من الإشارة إلى أعراض الذبحة القلبية وهى :

- يشعر المريض بألم حاد في الجهة اليسرى من أعلى ويمتد هذا الألم إلى الظهر ويمتد إلى اليد اليسرى وأطراف الأصابع اليسرى ويصاحب ذلك هبوط بضغط الدم وربما غيبوبة.

وهنا يجب وضع المريض في السرير ممدداً مع تجنب تحريكه وفك جميع الأحزمة حتى ينقل إلى المستشفى.

والحاج المصاب بتصلب الشرايين عليه الإقلال من الدهون والشحوم وأكل الخضر والفواكه والألبان قليلة الدسم واللحوم البيضاء المشوية.

٥- الحاج المصاب بضغط الدم والنظام الغذائي:

هناك قواعد عامة هي: تقليل الأملاح بالغذاء وتقليل الدهون بالمأكولات والامتناع عن التدخين حيث إن النيكوتين يساعد على ترسيب الكولسترول على جدران الشرايين مما يزيد من ارتفاع ضغط الدم.

ويسمح بشرب اللبن غير الدسم، البيض بمعدل ثلاث بيضات أسبوعياً، الأكل غير الدسم، وشوربة الخضر قليلة الملح، الفواكه الطازجة.

٦- غذاء الحاج وأمراض الكلى (المزمن / الحصوات):

مريض الكلى المزمن هو تطور للالتهاب الحاد بالكلى.. ولا بد من حرص الحاج المريض بالتهاب الكلى المزمن على مراعاة النظام

الغذائي كى يحافظ على نفسه أثناء الحج . وأعراض المريض بأمراض الكلى المزمن تختلف طبقاً لحالتها وهى عموماً تكون ارتفاع ضغط الدم، تورم بالقدمين وتحت الجفنين، قلة التبول مع بعض المتغيرات بالدم.

وعلى الحاج أن يأكل الجبن الأبيض غير المالح، نشويات مسلوقة بلا ملح، الخضر مثل الجزر والكوسة، خس، باذنجان، الفواكه الطازجة والسلوقة على أن تتوزع على خمس وجبات، ويجب تقليل الملح أى أقل من ٣ جرامات يومياً حتى يختفى التورم بالعينين والقدمين.

بالنسبة للحجاج الذين يعانون من حصى الكلى أو الحالب فإن النظام الغذائي هام جداً لهم لأن نوعية الطعام والشراب يعد سبباً رئيساً فى تكوين الحصوات وهناك مبادئ غذائية عامة وهامة :

- يجب تناول الماء والسوائل بنسبة كبيرة تصل إلى ثلاثة لترات يومياً.

- تخفيف الوزن وعدم الشراهة والإسراف بالأكل

- الحج مناسبة جيدة لممارسة رياضة المشى.

٧- مرض السكر والحج والنظام الغذائى الأمثل :

نظام التغذية هام لمريض السكر . . وتزداد هذه الأهمية للحاج

المريض لأنه يقوم بمجهود ذهني وعضلي أثناء مراسم الحج .. وهو نظام ضروري لا يغنى عنه الدواء والغاية في النظام الغذائي لمرضى السكر هو تقليل وخفض المواد السكرية والنشوية مع عدم نقص النسب من البروتينات والفيتامينات وينصح بأكل المأكولات الفقيرة بالسكريات والابتعاد عن الأطعمة الغنية بها. ويبين الجدول ما على الحاج المريض بالسكر ما يأكله وما يمتنع عنه :

| الأطعمة الممنوعة | الأطعمة المسموح بتناولها |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - السكر والعسل والمربات - الحلويات بأنواعها المختلفة - الكمبوت والخشاف - الفاكهة الغنية بالسكر مثل التين والبلح والمango | <ul style="list-style-type: none"> - اللحوم الطازجة ولحم الطيور والسمك. - الجبن واللبن - الزيوت النباتية - الخضار والفواكه التي لا تحتوي على سكريات كثيرة - الخبز بكميات محدودة |



الفصل الرابع

النظافة الشخصية

المقصود بالنظافة الشخصية هو مساعدة الجسم على القيام بوظائفه الطبيعية على أكمل وجه وتشمل العناية بنظافة الجسم والملبس واختيار الملابس المناسبة للبيئة وتنظيم العادات اليومية والرياضة البدنية وأخذ القسط اللازم من النوم والراحة واتباع طرق الوقاية من الأمراض وذلك للحفاظ على حيوية الجسم وكفاءته .

النوم والحج

فى أثناء الحج يجب على كل حاج أن يستمتع برحلة العمر وأن يكثّر من الانتباه واليقظة والقيام والركوع والسجود ابتغاء مرضاة الله لدرجة أن المرء لا يجب أن يغفل أو ينام حتى لا ينشغل عن هذه الشعائر والممارسات الإيمانية .. ولكن ! النوم من الوظائف الحيوية الهامة شأنها شأن أهمية الهواء والطعام والماء ، وربما فى حالات الإرهاق والسهر الشديد يكون الخلود إلى النوم هو غذاء الإنسان فى هذه الحالة . وهو ضرورى لراحة البدن والدهن ، وأثناء النوم تقل سرعة التمثيل الغذائى وتنخفض الحرارة وضغط الدم ويبطؤ التنفس والنبض ويكون أكثر عمقا وترتخى العضلات الإرادية تماما ، ويبطؤ إفراز الغدد ما عدا العرق فإنه يزيد ، أما عمليات الهضم فلا تتأثر بالنوم ، أيضا عمليات الهدم والبناء بخلايا الجسم تكون أسرع أثناء النوم ، فمثلا تتضاعف سرعة انقسام خلايا الجلد أثناء النوم .

ويؤدى عدم النوم إلى التوتر وتغير الطباع وانحراف المزاج

والإجهاد العصبى وتتأثر الحواس فتضعف الرؤية ويقل الإدراك والقدرة على التركيز والانتباه، وتكثر الأخطاء وتزيد الحوادث.

وتختلف عدد الساعات اللازمة للنوم باختلاف الأشخاص والأعمار والحالة الصحية ودرجة نشاط الشخص ومجهوده بالعمل. والمهم ليس بعدد الساعات فقط ولكن الأهم أيضا هو عمق درجة النوم. ويمكن ذكر متوسط الساعات اللازمة للإنسان:

- حتى ستة أشهر ٢٠ ساعة.
- من ٦ شهور إلى سنة ١٨ ساعة.
- من سنة إلى سنتين ١٥ ساعة.
- من سنتين إلى ٦ سنوات ١٣ - ١٤ ساعة.
- من ست سنوات إلى ١٢ سنة ١٢ ساعة.
- من ١٢ سنة إلى ١٤ سنة ١١ ساعة.
- ثم من ١٤ سنة إلى ٢٠ سنة ١٠ ساعات، وفوق ذلك السن ٨ ساعات.

وضع الجسم أثناء النوم:

لا يخلو النوم الطبيعى من الحركة والتقليب المستمر فى وضع الجسم وليس من المعتاد أن يظل الشخص السليم فى وضع ثابت مدة طويلة. ويجب أن يكون الفراش مناسباً لاحتياجات النائم من

حيث الأغذية والأطوال والتكوين فيجب أن تكون ملة السرير ثابتة حتى لا تهبط بثقل الجسم فتضر بالدورة الدموية والجزء الأسفل للعمود الفقري .

بواعث النوم:

١- التعود على التواجد مبكرا في الفراش منذ الصغر يجعل الفرد أقل تعرضا لمتاعب النوم والشعور بالأرق فيما بعد .

٢- الإجهاد الزائد عن الحد يمنع النوم وهذا يعالج بأخذ حمام دافئ، أيضا الكسل والخمول يقلل النوم وهذا يعالج ببعض التمرينات الخفيفة .

٣- الهدوء والبعد عن الضجيج وكذلك الإضاءة الخافتة تساعد على النوم .

٤- زيادة الحرارة تقلق النوم ويمكن التغلب على ذلك باستعمال المراوح والتكييف .

٥- البعد عن تناول المنبهات في فترة المساء كذلك الأطعمة الدسمة تسبب النوم المتقطع نتيجة زيادة حموضة المعدة .

٦- حتى يدخل الإنسان في النوم لابد من أن يسترخي فالشعور بالقلق والتفكير الشديد يزيد من درجة الأرق .

فساد الهواء:

أثناء الحج هناك بعض الممارسات السلوكية التي يمارسها

الحجاج أثناء موسم الحج تؤدي إلى فساد الهواء والشعور ببعض المشاكل الصحية، من الناحية العملية هناك عوامل تساعد على فساد الهواء أثناء هذا الموسم:

١- احتراق المواد المستعملة في التسخين والتدفئة والإضاءة.

٢- تخمر وتعفن المواد العضوية.

٣- تنفس الإنسان والحيوان.

٤- التدخين.

الأعراض الناتجة عن سوء التهوية

لوحظ أن التعرض للهواء الفاسد في الأماكن المزدحمة السيئة التهوية يؤدي إلى أعراض مختلفة. فحينما يدخل الفرد غرفة مزدحمة سيئة التهوية فإنه يشعر برائحة غير مقبولة وكسل وعدم تركيز وخمول وضيق. وحينما يكثُر التعرض لمثل هذه الأجواء فإن ذلك يؤدي إلى فقد الشهية ونقص في التمثيل الغذائي أيضا تنقص حيوية الجسم وتضعف مقاومته ويزيد نسبة انتشار الأمراض عن طريق الرذاذ. أيضا ركود الهواء يؤدي إلى تشبُّط الجهاز العصبي والكسل ونقص القدرة على التركيز والعمل لأن الهواء المنعش ينبه الجهاز العصبي.

أسباب أعراض سوء التهوية :

كان الظن قديماً بأن الأعراض الناتجة عن سوء التهوية تسبب نقص الأكسوجين وزيادة ثاني أكسيد الكربون ولكن التجارب أثبتت بأن ذلك غير صحيح ، وبأن أماكن مثل المناجم والتي يقل بها نسبة الأكسجين لا يظهر تأثيرات على العاملين بها . ويستطيع الإنسان المعيشة في جو تقل فيه نسبة الأكسوجين ويحتفظ بوعيه إلى أن تقل النسبة إلى ٧ ٪ في الجو . ومن جهة أخرى وجد أن ثاني أكسيد الكربون في أسوأ الأماكن تهوية لا تزيد عن ٥ , ٠ ٪ بينما يستطيع الإنسان أن يعيش في جو يزيد فيه ثاني أكسيد الكربون عن ذلك بكثير ، فمثلاً في جو الغواصات تصل نسبة الغاز إلى ٣ ٪ ومع ذلك لا يشعر الإنسان بالتعب .

وعلى هذا الأساس أجرى العالم الإنجليزي سير ليونارد هيل تجربته الشهيرة والتي أثبت فيها بأن الأعراض التي يشكو منها الإنسان عند تواجده في مكان سيء التهوية إنما هي نتيجة التغيرات لخواص الهواء الطبيعية وليست النسب الكيميائية ، وهذه التغيرات الطبيعية هي :

- ١ - ارتفاع في درجة الحرارة (هواء الزفير)
- ٢ - ازدياد كمية بخار الماء في الهواء (زيادة الرطوبة)
- ٣ - ركود الهواء وعدم حركته .

وهذه الأسباب تمنع الجسم من أن يفقد الحرارة الزائدة والتي تولدت فيه نتيجة التمثيل الغذائي وبذلك هذه العوامل تعرقل توازن حرارة الجسم.

مواصفات الهواء الصحي

يجب أن يتوفر فيه الشروط التالية :

١- درجة الحرارة المثالية حتى يتمكن الجسم من فقد حرارته الزائدة بالإشعاع والانتقال هي من ١٥ - ١٨ درجة مئوية ولذلك الحج في أثناء فصل الشتاء مع تواجد ما يزيد عن مليوني حاج أثناء موسم الحج أفضل من موسم الصيف .

٢- الرطوبة النسبية تكون بين ٦٥ - ٧٥٪ حتى تساعد الجسم على فقد حرارته بتبخر العرق .

٣- يجب أن يكون الهواء متحركاً ومتجدداً على ألا يكون تياراً شديداً يسبب البرد .

٤- يجب أن يكون الهواء نقياً خالياً من الأتربة أو الغازات الضارة بالصحة .

٥- يجب أن يكون الهواء بكمية كافية وقد وجد بأن حوالى ٦٠ متراً مكعباً من الهواء هو مقدار ما يلزم الإنسان في الساعة . أما بالأماكن الضيقة مثل القطارات أو الخيم فيجب تغيير الهواء

بطريقة طبيعية أو صناعية مثل استخدام المراوح فتزيد من حركة الهواء أو المكيفات التي تقلل الحرارة والرطوبة النسبية وتحرك الهواء .

ولذلك فإن أصعب مرحلة أثناء موسم الحج هي التواجد في منى حيث الزحام وقلة التهوية والتي كما سبق وذكرنا هامة لمنع الأعراض المصاحبة لسوء التهوية .



الفصل الخامس

ماذا تعرف عن طب السفر؟

منذ عام ١٩٨١ ظهر فرع من أفرع الطب اسمه طب

السفر Travel Medicine

وذلك لما لوحظ من أن المسافرين عموماً في أرجاء المعمورة على وجه العموم والحجاج على وجه الخصوص معرضون للإصابة بمختلف الأمراض المعدية، أيضاً لإصابات الحوادث والطرق خاصة المسنين والذين ربما يكونون يعانون من هشاشة العظام وقد تعزى هذه الزيادة لعدة أسباب منها:

- عدم تعود الحجاج على الحركة الكثيرة والسريعة خاصة الذين لم يسافروا من قبل بالطائرات أو السفن وما يصاحبها من نزول وصعود وحمل الأمتعة.

- المشقة الجسمانية والنفسية والتي تؤدي إلى الإجهاد للحجاج أثناء القيام بشعائر الحج نتيجة تأثر الأعضاء الحيوية بالجسم والتي لها علاقة بحالة الحاج الصحية قبل رحلة الحج.

- تغير المناخ بين البلد الأصلي وطبيعة الأراضي الحجازية.

- تواجد الحجاج من مختلف الدول ومن جميع بقاع العالم على اختلاف الثقافات والبيئات والعادات السلوكية الغير الصحية من الناحية الغذائية خصوصاً أو اليومية من حركة واستعمال أدوات الغير أو البصق على الأرض مما يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض المعدية.

– ربما يتوه الحاج عن أقرانه نتيجة الزحام وفى هذه الحالة يزداد التعب والعرضة للإصابة بحوادث الطرق .

لذلك على الحاج أن يلم بالاحتياطات الصحية فى سلوكه وعاداته ، وأن يكون ملما بالأمراض التى يمكن أن تنتقل أثناء موسم الحج ، بالإضافة إلى أن يكون معه بعض العقاقير التى تستخدم فى الإسعافات الأولية إلى أن يمكن علاجه بالمستشفى .

وهنا لابد من الإشارة إلى أنه تتوفر الخدمات الصحية عن طريق السلطة السعودية على طول طريق رحلة الحج حيث تم إنشاء مراكز طبية متخصصة ولكن اتخاذ الاحتياطات من قبل الحاج أمر مستحب .

وهنا نعرض لبعض الحالات المرضية لما يمكن أن يصيب الحاج :

١- دوار السفر (بحرا أو جوا)

غالبا ما يكون أثناء السفر بحرا ، فنتيجة حركة السفينة مع الأمواج وتأثير ذلك على الإحساس بالتوازن واستعداد البعض لهذه الأعراض ، يشعر المصاب بالدوخة والميل إلى التقيؤ وبعض الغثيان ، ولابد من التفريق بين هذه الأعراض الناتجة عن دوار السفر وأعراض ارتفاع ضغط الدم والتى قد تتشابه مع بعض أعراض دوار السفر وذلك من فحص التاريخ المرضى للحاج . فى حالة الشعور بدوار السفر ينصح بأخذ حبة من الدرامامين Drammamin صباحا ومساء .

٢- الأمراض المعدية

موسم الحج مناسبة دينية كبيرة تجمع شتاتاً من مختلف أرجاء الدنيا بعادات وسلوكيات متباينة وتحرص السلطات القائمة هناك على صحة وسلامة ونظافة البيئة. وتعد مخلفات الأغذية وتجمع القمامة هما المرتع الخصب لنمو مختلف الميكروبات والجراثيم وتوالد الحشرات كالذباب والناموس. لذلك ليس مستبعداً أن يصاب الحاج بأمراض معدية كما سبق وذكرنا نتيجة تلوث الأطعمة خاصة الكوليرا والتيفود وأمراض الإسهال والالتهاب الكبدي الوبائي. أيضاً هناك الأمراض التي تتعلق بالنظافة الشخصية مثل الأمراض الجلدية كالجرب ومرض التيفوس الذي ينتقل عن طريق حشرة الرأس (القمل).

ولذلك تعنى السلطات السعودية بالإرشادات الصحية وسلامة ومراقبة الأغذية لمنع الأمراض والوقاية منها. وهذه الإجراءات لا تشكل فقط مطلباً حضارياً للمسلمين في أثناء الحج، ولكنه أيضاً التزام صحى دولي لمنع انتشار الأوبئة والأمراض لعدد لا يقل في موسم الحج عن قرابة اثنين مليون فرد من مختلف أنحاء الأرض.

ويلاحظ حرص السلطات على جمع القمامة أولاً بأول وتطهير أماكن تجمع المياه أيضاً تلزم السلطات هناك بمكة المكرمة والمدينة المنورة أصحاب المنازل وكل مطوف بأن يلتزم بتعليمات الصحة العامة والنظافة.

أيضا توجد مراكز متخصصة لفحص حالات الاسهال حتى
تعالج ويتخذ الإجراءات الوقائية المختلفة وخاصة الكوليرا حتى
تبلغ منظمة الصحة العالمية. أيضا تحرص إدارة الشؤون الصحية
بالمملكة على رش الشوارع بالرزاز وبعض المبيدات في أماكن
مختلفة للقضاء على الذباب والبعوض والقوارض. أيضا الأمراض
التي تنتقل عن طريق الرزاز مثل الدرن والأنفلونزا والحمى المخية
والدفتريا والالتهابات الرئوية لا بد من الاهتمام بجودة التهوية
خاصة في أثناء الإقامة بمنى والمزدلفة. وهنا نتعرض لبعض الأمراض
الهامة وكيفية الوقاية منها :

الكوليرا:

مرض كان بالماضى شديد الخطورة ولكن نظرا لوجود
المضادات الحيوية يمكن الوقاية منه. وهو ينتقل عن طريق الطعام
والشراب الملوث بميكروب الكوليرا ولذلك لا بد من توخي الحرص
في مصادر الأكل والشرب للمأكولات والمشروبات المختلفة وكذلك
مصادر المياه. وللوقاية من الكوليرا كان بالماضى يطعم الحاج
بتطعيم Kolls والذي كان يعطى مناعة بنسبة ٤٠ ٪. الآن على كل
حاج أن يأخذ قبل السفر كبسولات تتراسيكلين بالفم، وجرعة
(واحد جرام يوميا، أربعة كبسولات) لمدة ثلاثة أيام قبل السفر
وأيضا بعد تمام الحج. فهذا وقاية ضد الإصابة بالكوليرا.

الفيروس الكبدى الوبائى :

أحد الأمراض التى تنتقل عن طريق الأكل الملوث بفيروس (أ) وفترة الحضانة تصل إلى عدة أسابيع لذلك ربما تظهر الأعراض بعد انتهاء الحج وعموما فإن الوقاية هى توخى مصادر الأكل كما سبق وذكرنا . الإصابة بالفيروس الكبدى الوبائى (ب) و(سى) ينتقل عن طريق الحقن الملوثة أو نقل الدم الملوث بالفيروس ، لذلك عند الحاجة إلى أخذ حقن لأى سبب لابد وأن تكون من النوع الذى يستخدم مرة واحدة ، ويفضل للحاج أن يأخذ التطعيم ضد فيروس الكبد الوبائى (ب) قبل السفر ، فإن لم يفعل فعليه بالوقاية كما ذكرنا .

الانفلونزا والأمراض الصدرية :

لابد من التهوية الجيدة والتغذية الصحيحة حتى لا يضعف الجهاز التنفسى ويصاب وفى حالة الإصابة يتبع الإجراءات العلاجية طبقا لما يقرره الطبيب ولكن لابد من خفض الحرارة إذا ما وجدت أولا .

حمى التيفوس :

ينتقل مرض التيفوس بالأمكن المزدحمة ذات مستوى النظافة المنخفض . وينتقل عن طريق قمل الرأس . لذلك عند ظهور الحمى والتأكد من التشخيص يتم عزل المريض ويقص ويعفر شعر الرأس

لقتل القمل ويتم العلاج باستخدام «تتراسيكلين» أيضا يجب على ملابس المريض ومراقبة المحاطين. وفي حالة اكتشاف حالة تيفوس تبلغ منظمة الصحة العالمية.

التعرض لضربة الشمس أو ضربة الحر:

تحدث ضربة الشمس من تأثير مباشر على مركز ضبط حرارة الجسم بالمخ. ويحدث أثناء الحج في الجو شديد الحرارة. وضربة الشمس يمكن أن تحدث لأي فرد ولكن الأطفال والمسنين أكثر تعرضا لها. وفي حالة ضربة الشمس فإن الفرد يفقد وعيه فجأة وتزيد حرارة الجسم تدريجيا نتيجة التفاعلات الفسيولوجية ولا بد من العمل على خفض درجة حرارة الجسم بعمل حمامات من الثلج إلى أن تنخفض الحرارة. والواقع فإن نسبة النجاة من ضربة الشمس إذا ما حدثت لا قدر الله ضئيلة حيث يشكل ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى ٤٢ درجة خطورة على عمل الأجهزة الحيوية مثل الكلى والقلب والكبد ويحدث هبوط يؤدي إلى الوفاة.

لذلك ننصح كل حاج بعدم التزاحم بالأماكن المكشوفة أثناء الظهيرة القادحة واستخدام الشماسى خاصة البيضاء والتي تعكس حرارة الشمس.

بالنسبة لـ «ضربة الحر» فإنها تنتج من فقد سوائل عن طريق العرق وأيضا فقد الأملاح وفي هذه الحالة يمكن أن يفقد الإنسان

وعليه ولكن بدون ارتفاع فى درجة حرارة الجسم ويعوض بأخذ السوائل والأملاح.

حوادث الجروح والكسور:

كل إنسان معرض لذلك فى الأوقات العادية، لكن موسم الحج بالذات بما له من خصوصية الزحام والتدافع والسعى والحركة خاصة لكبار السن، يؤدى إلى احتمالية ذلك الأمر بدرجة أكثر، خاصة لأن بيولوجية التفكير كما ذكرنا سابقا تدفع الإنسان لأن يكلف نفسه ما لا يطيق حتى يدرك بقدر المستطاع كل مناسك الحج. لذلك هنا بالذات نقول بأن الوقاية خير من العلاج. فعلى كل حاج أن يؤمن بأن الله لا يكلف نفسا إلا وسعها ويكون حريصا خاصة المسنين منهم والنساء خاصة الحوامل. وتكثر حوادث الكسور والجروح فى أثناء فترة الحجيج من عرفات وفى أثناء الرجم وذلك من جراء التدافع أو إصابة الرأس فى أثناء الرجم، لذلك لابد من الالتزام بمسارات الحج والإرشادات بالطريق حتى لا يحدث تضارب بين القادمين.

صيدلية الحاج

أصبح السفر أمراً مألوفاً يمارسه كل إنسان ، ولكن فى رحلة السفر للحج خصوصاً هناك بعض الأمور الإرشادية الدوائية التى يجب على الحاج أن يعرفها حتى يستطيع أن يواجه بعض المتاعب الصحية والوعكات البسيطة إذا ما حدثت فى أثناء الحج ، مثلاً الصداع ، الإسهال ، الإمساك ، حرقان المعدة ، بداية الرشح أو الزكام أو الانفلونزا ، ارتفاع فى درجة الحرارة ، عدم الحيوية والنشاط الخ لذلك لابد من الاحتفاظ ببعض الأدوية التالية لتكون بمثابة كل حاج وهى :

● أدوية ضد الصداع وآلام الجسم وارتفاع درجة الحرارة :

مثل الأسبرين عادى أو فوار . أو بتاليدون أو تيلينول أو أقراص نوفالجين أو أسكين .

● أدوية ضد الإسهال :

مثل أقراص النيمارول والذى يؤخذ منه حبتين عند وجود الإسهال كجرعة مبدئية ثم قرص ثلاث مرات يوميا حتى ينتهى الإسهال .

● أدوية ضد المغص:

مثل سبزموبرالجين أقراص أو حقن مع توافر الحقن البلاستيكية للاستعمال مرة واحدة.

● أدوية ضد الإمساك:

وهى عبارة عن حبوب مليئة تؤخذ بالفم أو زيت برفين (ملعقتان) أو أقماص جلسرين موضعية ومكملا لذلك لابد من أخذ مراهم لمن يعانى من الإصابة بالبواسير والتي تزيد مع الإمساك.

● أدوية ضد الحساسية:

ربما تحدث حساسية بالجلد نتيجة تغير الجو مما يزيد من إفراز الهستامين بالجسم ويحدث حكة بالجلد فتؤخذ أدوية ضد الحساسية إما أقراص أو شراب ومراهم للحكة الجلدية.

● أدوية لإلتهابات العين:

عند حدوث حكة بسيطة يمكن تقطير بقطرة ميفينيكول للوقاية من التلوث ولكن إذا ما زادت ينصح بالعرض على الطبيب المختص.

● أدوية الرشح والزكام ونزلات البرد:

حبوب «كوزافيل» أو «رينوبرونت» أو ما شابه لعلاج بؤادر الإصابة، وذلك فى بداية الشعور بالخمول وتكسير الجسم وتؤخذ

ثلاث حبات يوميا مع مسكن لخفض الحرارة إن وجدت والخلود إلى الراحة مع التغذية الجيدة والإكثار من فيتامين (سى) .

- لابد من وجود حبوب فيتامين سى الفوارة وبعض المضادات الحيوية ذات الصلاحية .

- وجود بعض أدوية الإسعافات الأولية من مكر كروم ، صبغة يود ، ديتول شاش وقطن وذلك لتطهير الجروح البسيطة . ويجب إحكام غلق ووضع الزجاجات بطريقة جيدة وليكن بصندوق بلاستيك يغلف بكيس بلاستيك بعيد عن الملابس (هاند باج) .

- بعض الأدوات : مقص - ترمومتر طبي .



الفصل السادس

أصعب مراحل الحج على الصحة العامة

تعد أيام التشريق الثلاثة « بمنى » بعد رمى جمرة العقبة الكبرى فى أول أيام عيد الأضحى المبارك هى أكثر الأوقات صعوبة على الصحة العامة على وجه العموم حيث يجتمع معظم الحجاج فى مساحة مكانية محدودة بوادى « منى » وتحدها الجبال من الجهات المختلفة مما يحد من حركة الحجاج ويجعلهم فى مكان ذى مساحة محدودة كما سبق وذكرنا وفى واقع الأمر فإن ما يمارسه بعض الحجاج من سلوكيات سلبية ربما تؤدى إلى بعض المشاكل الصحية والتي سوف نتعرض لها . وفى هذه المنطقة يعيش الحجاج فترة ثلاثة أيام متصلة فى الخيام وليس كما كانوا بالفنادق فى مكة أو المدينة والبيوت المجهزة .

من السلوكيات السلبية والتي تؤثر على الصحة العامة يمكن تقسيمها إلى :

- سلوكيات تناول الغذاء والطهى .
- سلوكيات التخلص من الفضلات والقمامة .
- سلوكيات قضاء الحاجة (دورات المياه) .
- سلوكيات تضييع الوقت (ثلاثة أيام) .
- سلوكيات رمى الجمرات .

بالنسبة لسلوكيات تناول الغذاء :

فيفضل عدم استخدام طرق الطهى المألوفة والتي قد تؤدى

أحياناً إلى حرائق وتصيب الإنسان بالحروق بالإضافة إلى أن طهي المأكولات في هذه الأحوال المزدحمة تؤدي إلى احتمالات التلوث كما سبق وذكرنا، بالإضافة إلى أن المخلفات تزيد من كمية القمامة التي تساعد على تكاثر الذباب والحشرات ولذلك يفضل المعلبات ذات الصلاحية والفواكه الطازجة والمشروبات والوجبات الجافة (بسكوت - فطائر جافة - تمر..... الخ).

ولابد من التنبيه على أن المطلوب كشعيرة الحج من أكل الذبائح هو التذوق منها وليس الإسراف في تناول اللحوم حتى لا يصاب الحاج بعسر هضم بالإضافة إلى التنبيه للمرضى الذين يعانون من أمراض الكلى، والإسراف في أكل اللحوم يتطلب قضاء الحاجة كثيراً.

بالنسبة للتخلص من الفضلات والقمامة:

ننصح الحاج بإستخدام الأكياس البلاستيكية لتجميع القمامة بها ويمكن أخذ وشراء هذه الأكياس من مكة قبل الذهاب إلى المزدلفة وعرفات ومنى وهذا أمر حضارى يساعد السلطات على تجميع القمامة ليكون المكان نظيفاً وملائماً حتى لا يتم إلقاء تلك القمامة والفضلات بدون تحديد أو بعثرتها بجانب الخيم.

سلوكيات قضاء الحاجة واستخدام دورات المياه:

- يجب عدم التزاحم والتدافع على دورات المياه حيث إن ذلك يؤدي إلى بعض الحوادث خاصة بين كبار السن وربما يحدث كسور أو جروح يكون الحاج غنى عنها.

- أيضا يجب الالتزام بالعلامات التى توضح أماكن دورات المياه للرجال والأخرى للنساء حتى لا يحدث نوع من الحرج والارتباك ويفضل أن يذهب الناس جماعات لاتزيد عن ٤ أفراد كمجموعة آمنة حتى يعودوا سوياً .

- يجب مراعاة النظافة الشخصية باستخدام المطهرات بعد كل مرة لليدين وهى من الأشياء الشخصية ويمكن استخدام الصابون ، كما يجب مراعاة تنظيف المكان (المرحاض) بعد قضاء الحاجة لمن يجىء من بعدك وذلك بدفع الماء بالمرحاض . ونود أن نشير إلى أن المياه متوفرة وتم تصميم الدورات المائية بما يسمح باندفاع الماء بضغط هوائى يحدث رغوة تساعد على سرعة التخلص من الفضلات والنظافة بالمكان ومن حج أكثر من مرة يلاحظ مدى التطوير الذى حدث بمنطقة منى .

- ينصح للحاج أن يستخدم أماكن الاستحمام المعدة لذلك ولا يضيع وقت باقى الحاج بأن يستحم بالأماكن المخصصة لقضاء الحاجة بالمراحيض ، والملاحظ أن ذلك يؤدى إلى تضيع الأوقات وانتظار من يريد قضاء حاجته وقت طويل .

سلوكيات تمضية الوقت بمنى :

وهى تبلغ ثلاثة أيام ويجب على الحاج أن يقضيها فى التأمل والتفكير والعبادة من صلاة وقراءة القرآن وليست سلوكيات عقد جلسات خارج نطاق العبادة بطريقة غير لائقة .

وسبق ذكر استغلال وقت الحج للإقلاع عن التدخين، لذلك فإن الوقت في منى يكون طويلاً وربما يزداد نسبة التدخين في هذا الوقت ونتيجة تلاصق الخيام، فإنه بهذا الوقت يكون الضرر كبيراً بما يعرف بالتدخين السلبي خاصة لكبار السن والنساء وربما بعضهن يكنّ حوامل أو وجود الأطفال فلا بد أن نطبق مقولة «لا ضرر ولا ضرار» خاصة أن التزامهم وعدم التهوية الجيدة لتلاصق الخيام خاصة في فصل الصيف مع الحرارة يزيد من الجرعة الملوثة للدخان. أيضاً لابد من استخدام المناديل الورقية بدلا من عادة البصق على الأرض حتى لا تزيد من التلوث.

سلوكيات رمى الجمرات:

- التدافع والتزاحم في رمى الجمرات ربما يؤدي إلى الإصابة ببعض الجروح أو الكسور فلا بد من توخي الحذر خاصة لكبار السن والنساء غالباً ما يوكلون عنهم من ينوب لرمى الجمار وهذا أمر محمود حتى لا يصابون بضرر.

- يستحسن خروج الحجيج في مجموعات متعاقبة ومنظمة ومحدودة لرمى الجمار مع الأخذ بالأوامر الشرعية التي تسهل وتفسح زمن رمى الجمرات تسهياً على الحجيج.

هذه السلوكيات هامة للوقاية من الأمراض المعدية والإصابة بالكسور والحوادث.

الفصل السابع

لغة الحوار والأخلاقيات في الحج

ماهو الحوار؟ .. الحوار هو لغة المحبين .. المتفهمين .. المدركين ..
الباحثين عن الحقيقة .. الحوار شئ غير الصراخ والضجيج غير
الجدل العقيم .. غير النقاش الحاد .. أو النقد الهدام .. كلنا يظن
أننا نتحاور مع بعضنا والواقع بأننا فى كثير من الأحيان نتراشق
بالكلمات .. ولانتحاور ..

ولتعلم أيها الحاج بأننا نتواصل بعضنا مع بعض فى ٧٥٪ من
اللقاءات بطريقة غير لغوية .. نتواصل بالنظرات ، بالأيدى
بملايسنا واليوم والجميع بملايس الإحرام .. لافرق بين غنى وفقير ..
أو عالم وجاهل .. أو رئيس ومرؤوس .. أو رجل وأمرأة .. وغير
ذلك من فروق الدنيا وحظوظها .. فالكل سواء أمام الخالق ..
نتواصل بقلوبنا .. فمن يحمل محبة للآخر بدون أن يتكلم ..
يستشعر الآخر محبته .. والذى يحمل أحقاداً لآخر أو كراهية ..
يستشعرها هذا الآخر .. كيف ؟ دائماً نقول « قلب المؤمن دليله »
.. نعم هذا صحيح .. فالأجساد تشع أحاسيساً .. يستقبلها الآخر
ويدركها .. بدون كلام وبدون لغة ..

وعلى ضوء هذا الكلام .. علينا أن نتعلم أسلوب الحوار ..
ويعد الحج أفضل الأوقات لتعلم جميعاً .. حوار المؤمنين ..

فهذه بداية أخلاقيات الحج .. الكلام الطيب .. الحوار
الهادىء المثمر الذى يليق بك أيها الحاج .

« لغة الحوار الهادىء » لابد وأن تكون واضحة أمامنا وأسلوباً

ينتهجه الحاج طوال رحلة الحج .. بل قبل أن يخرج من وطنه تاركاً الأهل والولد .. إن التحلى بأسلوب الحوار الهادئ .. يريح الآخرين .. فلا يسمعون فقط وإنما ينصتون ايضاً .. لذلك على كل حاج أن « يروض » نفسه على قول الخير أو يصمت .. ليس صمت المتحفز .. ولكن صمت الحكيم .. « الودود » الرحيم .. وهذه أمور تستدعى مكارم الأخلاق من ضبط النفس والصبر والشكر والإخلاص والود والإيثار وهى قمة الإيمان .

أسلوب الحوار بداية الراحة النفسية داخل الفرد ولمن حوله .. فالإنسان اللفظ غليظ القلب ينفذ الناس من حوله ، والفظاظة تنعكس فى أسلوب الحوار الجارح والمهين .. فلماذا تكون هكذا ؟ والدعوه والتوجيه يكون بالحكمة والموعظة الحسنة والجدال بالتي هى أحسن .. وهكذا أمر الله رسوله الكريم وهو يبلغ الرسالة فكيف لنا أن نكون غير ذلك ؟

إن كلمة « لوسمحت يا حاج » أو « من فضلك يا أمى » ، أو « حبيبى يا ابنى » أو « أختى الحاجة » نقولها بحب ورحمة واطمئنان وسلام .. إنما تكون مفتاحاً للسكينة والراحة النفسية لنا ولمن حولنا .. الأمور الحياتية نعقدّها « بحصاد ألسنتنا » .. إن ديننا يوجهنا بأن « الكلمة الطيبة صدقة » بأن « التبسم فى وجه أخيك صدقة » .. وعلمتنا الأيام بأن الماء يطفىء النار .. وأسلوب الحوار الجميل هو هذا الماء الطيب الذى يثلج صدورنا .

من أجمل ما يكون مشهد حوار الزوج والزوجة معاً .. حينما يكونان فى اطمئنان وسلام وهدوء وحوار ينتهى بالإتفاق وليس كما نرى كثيراً من علامات التوتر والغضب والتوبيخ والتسفيه من طرف إلى آخر .. هذه ليست أخلاقيات الحاج .. فإذا ماسحبنا معنا هذه السلوكيات فما الفائدة بالله عليكم من الحج ؟ .. إن هذه الفريضة تخرجنا من حياتنا .. نشد الرجال لنعيش قصص الأنبياء والصالحين ونتعاش معها وكما ذكرت فى فصل بيولوجيا التفكير وكيف أن الحج فكرة السعى والتضحية والإيثار والمساواة والعدل والعمل ... ويبدأ كل هذا بالنية الطيبة والحوار الطيب .. فلنترفق ببعضنا البعض .. ولنتحمل بعضنا ..

علينا بالحوار الهادىء مع من يتعامل معنا فى تخلص إجراءات السفر ، وعلينا ألانتوتر فنوتر من أمامنا ، فإن العمل يسبب ضغوطا نفسية وأنت أيها الحاج تذهب إلى أشرف مكان بالكون إلى مهبط الوحي حيث عاش النبي الخاتم والصديقون .. يالها من رحلة ..

إن اطمئنان القلب بترجمة اللسان .. وكما قيل فإن المرء بأصغريه (قلبه ولسانه) .. وكما سبق وذكرت فإن التواصل يكون فى كثير من الأحيان بالنظرة الحانية .. بالرفق باليد .. بسلوك بسيط حينما يرى الحاج .. حاجاً آخرأ كبيراً فى السن واقفاً .. فيدبر له مكانا أو يساعده فى تخلص حاجة له بقصد ان يريحه .. متطوعاً راجياً ثواباً من الله عز وجل لأنه أراح مريضاً أو مسناً .

« استوصوا بالنساء خيراً » كانت أحد العبارات التى وردت فى خطبة الوداع .. إن المرأة أم وأخت وزوجة وإبنة فاصبر عليهن أيها الحاج .. وكن لهن حنوناً .. ورؤوفاً .. عطوفاً نعم أو صيك بهن قبل أن أوصيهم بك .. والحوار الطيب العفوف الذى لا يحتوى على الفاظ مُسَفَّة أو جارحة أو خارجة عن الآداب .. « ما أحوجنا إليه فى كل وقت من حياتنا وخاصة أثناء الحج » .

إن « عفة اللسان » عبادة .. فكل عضو له عبادة تخصه .. واللسان هذا اعتبره من أخطر أعضاء الجسم البشرى .. فهو الذى يشهد بأن لا الله إلا الله محمد رسول الله .. وهو الذى يشهد بالحق والباطل .. وهو الذى ينم .. ويغتاب .. ويمدح .. ويذم .. ويؤدى إلى سلام أو إلى حرب .. والمرء الذى يسبق فكره أو عقله لسانه هو الإنسان الحكيم .. أما الذى يسبق لسانه عقله أو فكره فهو الإنسان الأهوج الأبله .. فيأيتها الحاج الكريم ادعُ لنفسك وادعُ معك لنفسى بأن أكون وأن تكون من الصنف الأول بإذن الله ..

إن المرء الذى يتصف « بعفة اللسان » أزاح الكثير والكثير من هموم الحياة . وكفى نفسه شر (القيل والقال) .. وحديث الرسول لتقل خيراً أو لتصمت .. يعنى قول الحق بأسلوب هادئ حتى يسمع لك .. وليس بأسلوب الأمر .. المغرور المتجبر .. المنتقم .. أيها الحاج فليكن لسانك عفوفاً ولا يعلم المرء كيف يؤذى سمع الآخر بكلام غير لائق أو جارح أو قبيح .. فإذا سمعت

ما يؤذيك فلتصبر على ما بلاك .. ولتوجه بأسلوب الناصح المخلص حتى يستحي المخطيء .. فإذا لم نتدارك أخطاءنا في أظهر بقاع الكون .. فكيف يكون في سواها؟؟ ..

« الممارسة تولد الإتقان » .. هكذا تعلمنا .. فالذى يمارس الصدق يتقنه .. والذى يمارس الكذب يتقنه .. والذى يمارس الشتم يتقنه .. والذى يمارس الغيبة والنميمة يتقنه .. ولك أن تختار ماتريد أن تتقنه؟ ..

هنا ندخل فى موضوع الممارسات الطيبة وما يجب أن تكون عليه أخلاقيات الحاج .

الممارسات الطيبة هى ميزان حسناتك وهى ترجمة حقيقية لمكارم الأخلاق التى يتصف بها المرء ... ومكارم الأخلاق هذه تحتوى الكثير والكثير من النعم .. نعم من النعم .. نعم الشكر والصبر والود والرحمة والرضا وجهاد النفس وستر القبيح .. وإعلاء الحق والإخلاص ..

ولا يعقل أن يشد المرء الرحال ليحج بدون أن يتحلى بتلك الفضائل وإلا يكون منافقاً والعياذ بالله .. إن الحج توحد فريد فى الزمان والمكان والناس الذين يأتون من كل فج عميق بألوان مختلفه وثقافات عديدة وسلوكيات متباينة .. لذلك مقصد الحج هو التوحد فى كلمات لا إله إلا الله ، الله اكبر ولبيك اللهم لبيك .

لذلك وجب على الحاج أن يتحلى بفضيلة الصبر على الزحام والكثافة العددية سواء كان مسافراً براً أو بحراً أو جواً وليتذكر سلفنا الصالح وكيف كان يصبر على مشقة السفر بالدواب بل وأحياناً كثيرة كان يشد الرحال ماشياً .

ولكن فى سبيل الله يهون كل شىء من مشقة وتعب ، أيضا على كل حاج وحاجه الا يدخر جهداً فى أداء العبادات كما يجب أن يكون ، وأن يؤدى الفرائض بكل همّة ونشاط فهذا من أخلاقيات الحج .. فأداء العبادات حق أدائها هى التى سوف يثاب عليها .. وعليه ألا يغادر عرفات قبل غروب الشمس فالحج عرفة كما قال الرسول ﷺ .. صبرك على حدة إخيك .. سلوك وخلق حميد كما ذكرنا .. والصرعة ليست بقوة الجسد وإنما هى ضبط النفس عند الغضب حتى لا يستفحل الأمر .. فخلق الحاج ضبط النفس وتهذئة المواقف ونبذ الخلاف .

رعايتك ممن يطلب منك العون ومساعدة حاج تعرفه أو لاتعرفه فى أن تدله على طريق .. أو تأخذ بيد مسن .. أو تمرض مريض إنما هى أعمال تثاب عليها .. لأنك تعملها فى سبيل الله وهذه أخلاق الحج ..

يحدث أحياناً أن يتوه فى الزحام الكثيرون ولا يستطيعون أن يستدلوا على ذويهم ، فاذا قابلت هذا الموقف .. فلماذا لاتمديد المساعدة أثابك الله .. وهنا قصة أرويهما من واقع الحج .. سيدة

ذهبت تحج بمفردها مع صحبة آمنة وكان مقدراً لها أن تقابل ابنها
والذى يعمل بالملكة ، ولكن لم تقابله .. والذى حدث هو أنها
تاقت فى زحام الحجاج .. وجلست (كما روت لى) تبكى ..
وحيدة .. لاتعرف أين تذهب أو كيف تعود لأصحابها .. ودعت الله
وهى حزينة .. فإذا بشاب مؤمن يربى على كتفها قائلاً لها :
مابالك يا أمى ؟ ولماذا تبكين ؟ فقالت له إننى تائهة لا أعرف أين
أذهب ومشيت كثيراً وتعبت .. فما كان منه إلا أنه أحضر لها
طعاماً وشراباً وأعطاهما ١٠٠ ريال .. وحاولت أن ترفض فهى
ليست بحاجة على وجه العموم .. ولكن فى هذه اللحظة لم يكن
معها مال وتشعر بالعطش .. وطلبت من هذا الشاب المؤمن أن
يأتيها لأخذ ماله .. فرفض . وقال لها لقد أعانى الله بك يا أمى ..
وأوصلها إلى حيث مكان فسيح للتائهين عن ذويهم .. وهنا قالت
لى شعرت بالاطمئنان وبأنى لست وحدى فكثيرون هنا .. ثم من
خلال التنظيم الجيد استطاعت أن تجد اسمها على الكمبيوتر
وعادت إلى أصحابها .. ان هذا العمل الذى قام به هذا الحاج المؤمن
بحق لسوف يثاب عليه وتلك الأم الحاجة الطيبة التى شعرت
بالوحده تضرعت الى الله ليأتيها هذا المعين ، وهكذا تكون أخلاق
الحجاج .. التعاون .. والرأفة والبر والمساندة لمن يحتاج .

وكما أن هناك الصور المشرفة لأخلاقيات وسلوكيات الحجاج
فلا بد من التنويه إلى بعض الصور التى يجب أن ننهى عنها
ونرفضها ونحاول أن نصوبها .

هذه الممارسات السلبية والسلوكيات الغير حميدة تتجلى فى ظاهرة حجز الأماكن للمصلين بالمسجد الحرام فى الصفوف الأولى منه ومنع الحجاج الذين يدخلون المسجد قبلهم من الصلاة بهذه الأماكن .. وهذا لا يحدث فى موسم الحج فقط وإنما يحدث فى أثناء العمرة أيضا حيث يكون الزحام بتلك المواسم أيضا .. وهذا ليس خلقاً للمؤمنين .. فلقد نهى الرسول ﷺ عن هذا السلوك لأنه نوع ولون من ألوان التمييز .. وهذا لا يصح ولا يجوز فالكل سواسية أمام الله .. وكل فرد يأتى فليجلس بجانب أو خلف من سبقه حتى تصف الصفوف ويتعارف الناس على بعضهم البعض .

أيضا نشير مرة أخرى إلى آداب الحوار والتلفظ بالألفاظ لاتليق ولقد أفضنا فى ذلك قبلا بهذا الفصل .

من السلوكيات السلبية الهرج والمرج أثناء ذبح الذبائح وقيام البعض بتصرفات غير لائقة ولا تمت للحج بصلة منها التباهى والتصوير للهدى أثناء الذبح والضحك بصوت عالى .

أيضاً عند زيارة قبر الرسول ، بالتدافع والزحام لبلوغ الروضة الشريفة والتمسح على الجدران ومسح الوجوه تبركاً بذلك السلوك وهذا ليس من الإسلام فى شىء .. فالبركة من الله سبحانه وتعالى . كذلك بعض النسوة تعبر عن فرحتهن بالزغاريد وهو سلوك تلقائى وفطرى ولكن احترام المكان واجب والهدوء والخشوع مطلوب فى هذه الأماكن المقدسة .. لذلك يجب التنبيه

والتثقيف الدينى للحجاج بما يجب أن يعملوه وما لا يجب حتى
تكون حجّتهم كاملة ومقبولة بإذن الله .

ويجب أن يعلم كل حاج أن الصلاة فى أى بقعة سواء كان
داخل الحرم أو خارجه تتساوى فى الأجر والثواب .. أما من يتزاحم
ويتدافع بالأيدى ليصل إلى الأمام إنما يرتكب خطأ لا داعى له .

أيضا لابد من الاهتمام بالتنظيم وخروج الحجاج ودخولهم
حتى لا يحدث نوع ولون من الفوضى والحوادث وليبارك الله فى
صحتنا .. لابد أن نمتنع عن ظاهرة الدفع بالأيدى فقد يكون
بجوارنا المسن والمريض والمرأة والطفل ولنتعاون على البر والتراحم
والتقوى والله خير معين .



الفصل الثامن

الحج على الإنترنت

من خلال الإنترنت ثم استعراض النواحي الصحية وعلاقتها
بموسم الحج . . وفي بحث نشر عام ١٩٩٨ فى مجلة أمراض المناطق
الحارة الدولية عن موسم الحج عام ١٩٩١ ، ١٩٩٢ ، أوضح البحث
بأن الهدف منه هو تحديد نسبة الأمراض المعدية وتحديد أنواع
البكتيريا والفيروسات المسببة لها . وقد تم تجميع ٣٩٥ عينة
بصاق و ٧٦١ مسحة زور خلال الموسم المذكور من المرضى الذين تم
تحويلهم إلى المستشفيات والذين يشكون من أمراض الجهاز
التنفسى وقد أوضحت النتائج بأن إصابة الجهاز التنفسى
بالبكتيريا يبلغ حوالى ٣٠٪ من الحالات ، وفيروس الانفلونزا
ييمثل ١٠٪ ، كليبسيلا نومونيا ٥٪ ، ستربتوكوكس نومنيا ٤٪ ،
ستافاوريوس ٤٪ ، وقد أوضحت النتائج أن معدل الإصابة بالسل
يشكل ١٪ ، وذلك خلال موسم ١٩٩١ ، وفى موسم ١٩٩٢
شكلت الإصابة بفيروس الانفلونزا (أ) يبلغ ١٩٥٪ من العينات .
وبناء على ذلك فالخلاصة يجب الاهتمام بالعدوى الفيروسية
والوقاية منها .

وفى بحث آخر على الإنترنت عن حالة الحجاج العمانيين أثناء
موسم الحج والذى نشر عام ١٩٩٨ بمجلة دولية ، أوضح البحث
وأشار إلى أن الحج يعد نوعا من أنواع التعرض للمجهود الذهني
والبدني ويتطلب بنية جسمانية سليمة خاصة لمن يعانون من مرض
السكر أو الأمراض المزمنة . . وحتى يتم تقييم المضاعفات التي

يمكن أن تحدث لمرضى السكر العمانيين والتعرف على احتياجاتهم،
تم إقامة عيادة خاصة بمكان الإقامة للحجاج العمانيين بوادي « منى »
حيث يقيم الحجاج لمدة ثلاثة ايام بها ، وقد تم دراسة الخصائص
السكانية ، وتاريخ مرض السكر ، والمضاعفات المحتملة بين الحجاج
العمانيين من خلال موسم ١٩٩٦ ، وقد بلغ عدد الحجاج ، هذا
العام ، ٨٠٠ راج ، كان بينهم ١٦٩ حاج يعانون من مرض البول
السكري (بمعدل ١٦ لكل ألف) ، حيث يشكل ٤٪ منهم
يعتمدون على الأنسولين ، ٧٪ على النظام الغذائي و ٨٩٪ على
أدوية علاج السكر بالفم ، وقد تم إحضار الأدوية لهم .

وقد وجد أنه ٩٥٪ فقط منهم كانوا مدربين لإختبار أنفسهم
للكشف عن السكر ، وكان متوسط الأعمار بهم ٥٤ سنة ، حوالي
٧٥٪ من النساء ، ٩٤٪ من الرجال يعانون من السمنة ، وحوالي
٢٨٪ كانوا بجانب معاناتهم من السكر يعانون من أمراض
الشرايين التاجية بالقلب ، ضغط الدم المرتفع ، وقد تاه منهم اثناء
الحج حوالي ٤٪ وقد أوضحت النتائج أن ٣٢٪ عانوا من غيبوبة
سكر .

ولذلك يوصى البحث بضرورة التثقيف الصحي والخدمة
الخاصة لمرضى السكر ، ولابد من تثقيفهم بالأعراض والعلامات
الخاصة بمضاعفات السكر سواء غيبوبة الزيادة أو تقضى السكر .

وفي بحث آخر عن العدوى بمرض السل أثناء الحج نشر بمجلة

« العدوى الدولية » عام ١٩٩٨ بعنوان السل مرض يحتاج المستشفى ، حيث أورد البحث بأن التشخيص والعلاج للإلتهابات الرئوية تشكل تحدياً كبيراً فى ظروف الحج ، وقد تم دراسة حالات تعاني التهابات رئوية أثناء الحج فى موسم ١٩٩٤ ، وقد تم دراسة ٦٤ حالة من المرضى كان متوسط أعمارهم ٦٣ سنة ، حيث كان جميعهم من الدول النامية وقد أثبت الفحص المعملى بأن ٧٢٪ من الحالات تعاني من السل الرئوى ، والباقي من مختلف أنواع البكتيريا والفيروسات وتعد هذه الدراسة من الأهمية حيث أوضحت بأن معظم الحالات من الالتهاب الرئوى ناتجة عن بكتيريا السل . وأوضحت الدراسة بأن إصابة الفص السفلى من الرئة يشكل ٥٤٪ ، والعلوى ٣١٪ وأكثر من فص ١٥٪ ، وقد تم علاج الجميع حيث استجابتهم للعلاج كانت جيدة .

فى بحث آخر على الإصابة بضربة الحر أو ضربة الشمس أثناء موسم الحج نشر عام ١٩٩٦ بمجلة (الإفافة الدولية) أورد البحث بأنه كل عام أكثر من ٢ مليون حاج يقدمون من مختلف أنحاء العالم ومن مختلف الدول لممارسة الشعائر الدينية للركن الخامس وهو الحج . والعديد من الجنسيات من مختلف الأجواء والطقس وبعضها بارد . . بالمقارنة لطقس السعودية خاصة فصل الصيف حيث يكون الجو حاراً جداً ورطوبة عالية - لذلك الإصابة بضربة الحر أو ضربة الشمس تزيد نظراً لوجود عوامل كثيرة مثل حرارة

الجو ، الإجهاد العضلى ، غياب القدرة على التأقلم على حرارة الجو ،
الزحام ، السن الكبير ، الأمراض المختلفة . آلاف الحجيج يعانون من
ضربة الحر والتي يمكن علاجها . والتي إذا لم تعالج ربما تؤدى إلى
خلل فى ترموستات المخ ويتطلب ذلك علاجاً مكثفاً وقد تم
تسجيل ١٥٥ حالة من ٢٦ دولة وكان مدى العمر لهذه الحالات
من ١٨ - ٨٣ سنة . وكانت الحالات من إفريقيا وآسيا ودول الشرق
الأوسط . وكان لابد من علاج الحالات وتزويدهم بالأكسوجين .

وكما سبق وذكرنا فإن الحالة الصحية الأولى للحاج عند
قدومه الحج تعد من الأمور الهامة والتي تساعد على مقاومة
الأمراض والإجهاد . ولذلك يجب الاهتمام بالناحية الغذائية كما
سبق وذكرنا بالإضافة إلى ضرورة الاهتمام بالعلاجات المختلفة
للأمراض المزمنة والتي ربما تكون مصاحبة للحجاج وتزداد مع
الضغوط والمجهود الذى يقوم به الحاج كما يجب أيضاً الاهتمام
بالنظافة العامة والنوم الجيد والتغذية السليمة كما ذكرنا ، والبعد
عن الزحام خاصة أثناء النهار حتى لا يصاب الحاج بضربة الحر أو
الشمس .



الفصل التاسع

حج مبرور.. وكيف نحافظ عليه؟

حينما سئل الرسول ﷺ عن أى الأعمال أفضل؟ قال «إيمان بالله ورسوله.. ثم جهاد فى سبيل الله.. ثم حج مبرور» .
والحج المبرور هو حج خالص مخلص لوجه الله لا يخالطه إثم .
وما جزاء الحج المبرور؟.. يقول الرسول ﷺ «الحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة»

والحج المبرور يتعصف بالآتى :

* أن يقصد المرء من حجه وجه الله خالصاً مخلصاً بعيداً عن المباهاة والتفاخر والسُّمعة والرياء .. وللعلم هذه الأمور تحس بالآخرين .

* النية المخلصة للتوبة من الذنوب وعدم العودة إليها .. والبعد عن ظلم الآخرين ورد الحقوق للناس .

* صون اللسان والبعد عن الغيبة والنميمة والسخرية من الآخرين .

* تخليص القلب من الغرور والتعالى على من هم أقل درجة .
* الإنفاق الحلال .. وتذكر بأن مانبت من سُحت (أى حرام) فالنار أولى به .. فالله طيب لا يقبل إلا طيبا .

* رضا الله هو غاية الحاج .. ومن حبه ربه حُب إليه خلقه ..
وهذا الحب يكون بفهم الدين الفهم الصحيح وإدراك قول

الرسول ﷺ في أن «الدين المعاملة» .. وخيركم خيركم لأهله ..
ولأصحابه .. ولعشيرته .. بل يشمل أيضاً من يخالفه حتى يهتدى .
والسؤال المهم الذى يطرح نفسه هو كيف نحافظ على هذا
الحج المبرور؟

بعدما ينتهى الحج بمواسمه وشعائره يعود الحاج إلى الأهل
والوطن .. ويعود إلى سابق عهده فى عمله .. ووسط أسرته
وأولاده .. وجيرانه وتعود الأمور إلى سابق ضغوط الحياة
وصراعتها .. والخوف هنا أن يحدث نوعاً من الفصل بين ماتم فى
أوقات الحج من نورانيه الأحداث وروحانية الفكر .. والتأمل فى
أحوال الدنيا والآخرة .. والهدوء النفسى .. والصفاء الداخلى ..

وفى واقع الأمر فإن التأمل لواقع الحجاج بعد العودة من الحج
تستلزم وقفة وتعليق ..

المعروف أن البنية الإجتماعية تؤثر على سلوك الفرد .. وبأن
الإنسان ابن البيئة .. وهناك الكثير من مصاعب الحياة وضغوطها
وإغراءاتها .. التى تدفع المرء إلى الصراع ومجاهدة النفس ..

لكن طالما أننا نمضى فى طريق الله متأملين .. مصلين ..
مجاهدين مفكرين فى عظمة الله وقدرته .. داعين إليه .. حافظين
لعهده فإنه لا شك سوف يهدينا .. ويرشدنا ويثبت إيماننا وينير
طريقنا .. وكما قال الله تعالى فى كتابه «ومن يتق الله يجعل له

مخرجاً» وقد أوصانا رسول الله ﷺ «بتقوى الله» .. إذن الأمر كله يكمن فى تقوى الله» .. وفهم هذا الفهم الصحيح بلا غلو أو تشدد ..

ومناسك الحج تمضى وتنتهى وتستغرق بضعة أيام .. ثم يعود بعدها إلى حال الدنيا .. ويخشى الحاج المؤمن فتن الدنيا .. وتفصيل الحياة .. نهيه على المحافظة على حجته .. فما العمل ؟ يا له من سؤال سهل ولكنها ليست سهلة .. فالعمل الصالح يمكن أن يتم مرة .. ولكن الصعوبة والمكابدة فى استمرارية هذا العمل الصالح .. والواقع فإن الحج ليس مجرد شعائر وعبادة تؤدى فقط وينتهى منها .. ولكنها ذات أثر ممدود ومستمر لبقية العمر بإذن الله . علينا أن نتعلم أن يكون أثر الحج باقياً وملاًزماً لنا .. نريد أناساً يمارسون الحج ويعيشون معانيه طوال العام .. ويتذكرون الذكريات الجميلة كلما حل عليهم موسم الحج ..

وكما ذكرنا فإن مظاهر .. الحج المبرور .. ومعانيه لا بد أن تكون حاضرة فى الأذهان فلا غيبة ولا نسيمة ولا فسوق ولا رفث ولا أحقاد .. ولا حسد .. وإنما .. رضى .. وشكر .. وإحسان .. وتعاون .. وبر .. ورحمة .. ومغفرة .. وتواد .. وتراحم .. وسلام نفسى .. وحتى يصل الإنسان إلى ممارسة ذلك عليه بذكر الله فى كل عمل يعمل .. عليه بشكر الله فى الحزن والفرح وحينما سئل

الرسول ﷺ عن معنى الإحسان قال «الإحسان هو أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فهو يراك» ..

* إتق الله أيها الحاج في مالك .. وليكن حلالاً .. مصدره حلال .. وإنفاقه في حلال .. بلا سفه ولا تقتير ..

* لتكون الرحمة سبيلك .. واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغداة والعشي يريدون وجهه .

* حينما تعود إلى عملك .. فلا تكاسل ولا تراخي وإنما إتقان واجتهاد فالله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه .. ولتكن قدوة صالحة في عملك .. فتشابه وتثيب .

* حينما تخلص إلى النوم .. حاسب نفسك بنفسك .. فأنت أدري بها .. ولتكن محسناً مع الآخرين فالله يحب المحسنين .



الفصل العاشر

دعاء عرفة

دعاء عرفة

يبدأ الحاج فى الدعاء والابتهاال عند وقوفه بعرفة بعد ظهر يوم
عرفة، أو متى وصل إلى عرفات قائلا:

« لا إله إلا الله، له الملك وله الحمد يحيى ويميت وهو حي لا
يموت بيده الخير وهو عل كل شىء قدير، اللهم إنك وفقتنى
وحملتنى على ما سخرت لى حتى بلغتنى بإحسانك إلى زيارة
بيتك والوقوف عند هذا المشعر العظيم اقتداء بسنة خليلك واقتفاء
بآثار خيرتك من خلقك سيدنا محمد ﷺ، وإن لكل ضيف قرى
ولكل وفد جائزة، ولكل زائر كرامة ولكل سائل أعطية ولكل راج
ثواباً، ولكل ملتمس لما عندك جزاء، ولكل راغب إليك زلفى،
ولكل متوجه إليك إحساناً، وقد وقفنا بهذا المشعر العظيم رجاء لما
عندك، فلا تخيب رجاءنا ياسيدنا ومولانا يا من خضعت كل
الأشياء لعزته، اللهم إليك خرجنا، وبغناك أغننا وإياك أملنا
ولإحسانك تعرضنا ولرحمتك رجونا، ومن عذابك أشفقنا،
ولبيتك الحرام حججنا يا من عليك حوائج السائلين، ويعلم ضمائر
الصامتين يا من ليس معه رب يدعى ولا إله يرجى ولا فوقه خالق
يخشى ولا وزير يؤتى ولا حاجب يرشى يا من لا يزداد على السؤال
إلا كرماً وجوداً وعلى كثرة الحوائج إلا تفضلاً وإحساناً، يا من
ضجت بين يديه الأصوات بلغات مختلفات يسألونك الحاجات

وسكبت الدموع بالعبرات والزفرات ملحين بالدعوات فحاجتى
إليك يا رب مغفرتك ورضى منك عنى لا سخط بعده، وهدى لا
ضلال بعده، وعلم لا جهل بعده، وحسن الخاتمة والعشق من النار
والفوز بالجنة، اذكرنى عند البلاء إذا نسينى أهل الدنيا ووارانى
التراب وانقطع عنى الأحباب وتقطعت بى الأسباب يا عزيز يا
وهاب يا أرحم الراحمين، اللهم إنك ترى مكانى وتسمع كلامى
وتعلم سرى وعلايتى، ولا يخفى عليك شىء من أمرى أنا البائس
الفقير المستغيث الرجل المشفق المقر المعترف بذنبه أسألك مسألة
المسكين وابتهل إليك ابتهال المذنب الذليل وأدعوك دعاء الخائف
الضرير، دعاء من خضع لك عنقه وذل لك جسده وفاضت لك
عيناه ورغم لك أنفه لا تجعلى ربى بدعائك شقياً وكن بى رؤوفاً
رحيماً يا خير المسئولين ويا خير المعطين رب اهدنا بالهدى وزينا
بالتقوى واغفر لنا فى الآخرة والأولى.

اللهم اجعله حجا مبروراً وذنباً مغفوراً وعملاً صالحاً مقبولاً.
إلهى لا قوة لى على سخطك ولا صبر لى على عذابك ولا غنى لى
عن رحمتك ولا قوة لى على البلاء، ولا طاقة لى على الجهد أعوذ
برضاك من سخطك ومن فجاءة نقمتك، يا أملئ ويا رجائى يا خير
مستغاث، ويا أجود المعطين يا من سبقت رحمته غضبه.

اللهم يا من لا يشغله سمع عن سمع ولا تشتبه عليه الأصوات
ولا المسائل ولا تختلف عليه اللغات يا من لا يبرمه الحاج الملحين

ولا تعجزه مسألة السائلين أذقنا بر عفوك وحلاوة مغفرتك يا أرحم
الراحمين، اللهم إني قد وفدت إليك ووقفت بين يديك في هذا
الموقف الشريف رجاء لما عندك، فلا تجعلني اليوم أخيب وفدك،
فأكرمني بالجنة ومنّ عليّ بالمغفرة والعافية وأجرني من النار وأدرأ
عني شر خلقك، انقطع الرجاء إلا منك وأغلقت الأبواب إلا بابك
فلا تكني إلى أحد سواك في أمور ديني ودنياي طرفة عين ولا أقل
من ذلك، وأنقلني من ذل المعصية إلى عز الطاعة، اللهم بنورك
اهتدينا وبفضلك؛ استغنينا.

اللهم يا عالم الخفيات ويا سامع الأصوات ويا باعث الأموات
ويا مجيب الدعوات ويا قاضي الحاجات ويا خالق الأرض
والسموات، أنت الله الذي لا إله إلا أنت، الواحد الأحد، الفرد
الصمد، الوهاب الذي لا يبخل، والحليم الذي لا يعجل لا راد
لقضائك ولا معقب لحكمك، رب كل شيء، ومليك كل شيء
ومقدر كل شيء. أسألك علما نافعا ورزقا واسعا، وقلبا خاشعا،
ولسانا ذاكرا وعملا ذكيا، يا أفضّل من قصد، وأكرم من سئل،
وأحلم من أعطى، ما أحلمك على من عصاك، وما أقربك إلى من
دعاك، وما أعطفك على من سألك.

اللهم اجعل خير عمرنا آخره، وخير أعمالنا خواتمها، وخير
أيامنا يوم أن نلقاك يا رب العالمين.

اللهم إنا نعوذ بك من جهد البلاء ودرك الشقاء وشماتة

الأعداء وسوء المنظر والمنقلب فى المال والأهل والولد ، اللهم لا تدع
لنا ذنبا إلا غفرته ، ولا هما إلا فرجته ولا غائبا إلا رددته ، ولا
مريضا إلا شفيته ، ولا كربا إلا كشفته ولا ديننا إلا قضيته ولا فسادا
إلا أصلحته ، ولا عدوا إلا أهلكته ولا حاجة من حوائج الدنيا
والآخرة لك فيها رضا ولنا فيها صلاح إلا قضيتها . رب اغفر لى
ولوالدى ولأبنائى وإخوانى وأهل بيتى وذريتى وللمؤمنين
والمؤمنات والمسلمين والمسلمات الأحياء منهم والأموات .

اللهم إنى أسألك إيمانا واثقا ويقينا صادقا حتى أعلم أنه لا
يصيبنى إلا ما كتب علىّ ، ورضنى بقضائك ، وأعنى على الدنيا
بالعفة والقناعة وعلى الدين بالطاعة ، وطهر لسانى من الكذب ،
وقلبى من النفاق ، وعملى من الرياء ، وبصرى من الخيانة ، فإنك
تعلم خائنة الأعين وما تخفى الصدور ، ربنا آتنا فى الدنيا حسنة
وفى الآخرة حسنة وقنا عذاب النار ، وصلى الله على سيدنا محمد
وعلى اله وصحبه أجمعين .



ختم

يقول الله عز وجل في كتابه عن الإنسان : « أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ
وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ * وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ » (سورة البلد : ٨, ٩, ١٠)

هذا هو الإنسان له أدوات الإدراك ، ومخير في اتخاذ طريقه
والإنسان في موقف الحج أقرب مايكون إلى الله ، فهو الوافد إليه ،
وهو الضيف عليه .

فليتقبل الله حجتنا ، وليغفر لنا ذنوبنا وليكفر عنا سيئاتنا
وليتوفنا مع الأبرار . . وليمتعنا بالصحة والعافية وليجعل يوم لقائه
أسعد أيامنا . . اللهم آمين

والحمد لله ولا إله إلا الله محمد رسول الله

﴿ تم بحمد الله وبتوفيقه ﴾

المؤلفة

سيرة ذاتية للمؤلفة



* أ.د سوسن محمد شوقي الغزالي .

* رائدة الطب السلوكي بمصر والشرق الأوسط .

* بكالوريوس الطب والجراحة (جيد جدا ، ١٩٧٤) طب عين شمس .

* ماجستير الصحة العامة والطب الوقائي والاجتماعي (جيد جدا ١٩٧٦) طب عين شمس .

* دكتوراه الصحة العامة والطب الوقائي والاجتماعي (بتفوق ١٩٨٢) طب عين شمس .

الوظيفة الحالية: (منذ ١٩٩٣ وحتى الآن)

* أستاذ الصحة العامة والطب السلوكي طب عين شمس .

* مؤسس ومدير وحدة الطب السلوكي ، قسم الصحة العامة طب عين شمس .

مستشارة للجهات والهيئات التالية:

* لجنة التحقيق الصحي والإعلام وزارة الصحة .

* مستشار جهاز شؤون البيئة .

- * مستشار هيئة التأمين الصحى .
- * عضو اللجنة الاستشارية العليا لخدمة المجتمع وتنمية البيئة .
- * عضو المجالس القومية المتخصصة .
- * عضو الأمانة الفنية بمجلس أكاديمية البحث العلمى .
- * عضو أمانة الأمن الغذائى الحزب الوطنى الديمقراطى .

عضو الجمعيات الدولية والمحلية الآتية:

- * الجمعية المصرية لطب الصناعات .
- * الجمعية المصرية طب المجتمع .
- * الجمعية المصرية للمطفرات البيئية .
- * مؤسس ورئيس الجمعية المصرية للطب السلوكى .
- Environmental Mutagen Socity,(ESM) U.S.A.
- American Association of University Women (AAUM)
- American Public Health Association (APHA)
- International society of Behavioral Medicine
- New York Academy of Science

* نظمت وشاركت فى العديد من المؤتمرات العلمية المحلية والدولية فى مجال الصحة العامة، والوراثة، والطب السلوكى، وهذا الاتجاه الأخير تعتبره ذرة إنجازتها .

* زارت العديد من الدول مثل امريكا ، إنجلترا ، فرنسا ، ألمانيا ، هولندا ، ايطاليا ، النمسا ، سلوفينيا ، وبعضا من الدول العربية الشقيقة ..

التدريس والإشراف العلمى والبحوث :

* تدريس طلبة كلية الطب عين شمس السنة الرابعة والخامسة لمنهج الصحة العامة (التغذية الصحية - الإدارة الصحية - الطب السلوكى والتثقيف الصحى وتطبيقه للإقلاع عن التدخين وخفض الوزن - الوراثة والصحة العامة - الأمراض التناسلية) .

* تدريس طلبة ماجستير الصحة العامة (جزء أول) طب عين شمس (العلوم السلوكية والاجتماعية وعلاقتها بالصحة العامة والتي تعرف باسم الطب السلوكى والتثقيف الصحى) .

* تدريس طلبة ماجستير الصحة العامة (جزء ثانى) طب عين شمس .

* تدريس طلبة ماجستير أمراض النساء والولادة (جزء أول) لمنهج الصحة العامة وعلاقته بصحة المرأة ورعاية الأمومة .

* الانتداب لتدريس مناهج الطب السلوكى والصحة العامة بالأكاديمية الطبية العسكرية ، كلية الطب جامعة المنوفية ، كلية التربية جامعة عين شمس ، معهد التمريض جامعة عين شمس .

* المشاركة فى برامج إعداد القيادات وبرامج التدريب على

مفهوم الطب السلوكى والصحة ومهارات التعامل واتخاذ القرارات
بأكاديمية السادات للعلوم الإدارية ومركز اتخاذ القرار.

✳ الإشراف على الرسائل العلمية ماجستير ودكتوراه بكليات
الطب ومعهد البيئة فروع الصحة العامة ، الأطفال ، البيئة .

✳ البحوث فى مجالات الصحة العامة ، البيئة والوراثة ،
التغذية ، الطب السلوكى ، التدخين .

✳ نشاطات أخرى :

✳ المستشار الإعلامى جريدة مبارك المصريين

✳ نشاطات إعلامية بالصحافة والإعلام المرئى (تليفزيون
وإذاعة فى مجالات الثقافة الصحية والعلاقات الإنسانية .

✳ رائد اللجنة الفنية بطب عين شمس .

✳ أدبية وشاعرة ومن مؤلفاتها :

✳ حديث لم يحدث .

✳ ولكنها الشمس الساطعة .

✳ العلاقات الإنسانية ودوائر الاتصال .

✳ دموعى .. سفرائى إليك . وغيرها .

أحدث بحث منشور:

كتابة فصل فى كتاب عن التواصل مع مرضى السرطان
الناشر: الأكاديمية العلمية بنيويورك فبراير ١٩٩٧ .

أحدث مؤتمر خارج البلاد:

إلقاء محاضرات بالمؤتمر الخامس للمرأة بدولة الإمارات العربية
المتحدة بعنوان «نحو أسرة خالية من الإرهاق النفسى» أبريل
١٩٩٨ .

- المؤتمر الدولى التاسع للعلاقات الإنسانية نيويورك أمريكا -
يونيو ١٩٩٨ .

أحدث منصب علمى:

اختيار سيادتها عضوا لتحرير المجلة الدولية للطب السلوكى
والتي تصدر فى واشنطن عن مصر ومنطقة الشرق الأوسط وبذلك
تكون أول مصرى عربى شرق أوسطى يتم اختياره .



الفهرس

صفحة

- الإهداء ٤
- تقديم ٥
- هذا الكتاب ٧

■ الفصل الأول : [بيولوجية التفكير والحج]

- الحج « فكرة وعمل » ١٠
- الحج فكرة « السعى والنتيجة » ١٢
- الحج فكر « التضحية » ١٣
- الحج وفكرة التطهر ١٥
- فكرة أن « الحج عرفة » دعوة للمساواة ١٦
- الرسول ﷺ ووقفه عرفة وخطبة الوداع ١٨

■ الفصل الثانى : [ماذا نأكل ونشرب أثناء الحج]

- الطاقة اللازمة أثناء الحج [جدول الطاقة اللازمة] ٢٢
- جدول رقم (١) الحاجة اليومية من الطاقة والمواد الغذائية ٢٣
- الغذاء الصحى للحاج ٢٤
- الفيتامينات [جدول رقم ٢] محتوى بعض الفواكه والخضر من
المواد الغذائية ٢٥

صفحة

- البروتينات : أولا [بروتينات نباتية] ثانيا : [بروتينات حيوانية] ٢٦
- عسل النحل ٢٧
- الخبز والأرز ٢٨
- ماذا يشرب الحاج ٢٩
- توازن الماء فى الجسم ٣٠
- ماء زمزم ٣٤
- نصائح غذائية لبعض الفئات الحساسة من الحاج [الحوامل والمرضع والمسنين] ٣٥
- بعض الضوء على السلوكيات الغذائية الصحيحة ٣٧
- التدخين أثناء الحج ٤٢
- الفصل الثالث : [النظام الغذائى للحاج المريض] ٤٣
- غذاء الحاج المريض : [الحاج المريض بزيادة وارتفاع الدهون (الشحميات) فى الدم ..] [الحاج المريض بالتهاب جدار المعدة والقرحة] ٤٤
- النظام الغذائى للحاج المصاب بحصوات بالمرارة [الحاج المصاب بتصلب الشرايين] والنظام الغذائى ٤٦

صفحة

- الحاج المصاب لضغط الدم والنظام الغذائي [غذاء الحاج
- وأعراض الكلى (المزمن) الحصوات ٤٧
- مرض السكر والحج والنظام الغذائي الأمثل ٤٨
- الأطعمة المسموح بتناولها .. والأطعمة الممنوعة ٤٩

■ الفصل الرابع : [النظافة الشخصية]

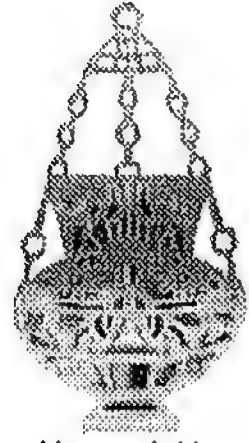
- النوم والحج ٥١
- الأعراض الناتجة عن سوء التهوية ٥٤
- مواصفات الهواء الصحي ٥٦

■ الفصل الخامس : [ماذا تعرف عن طب السفر ؟] ٥٨

- (١) دوار السفر [بحرا أو جوا] ٦٠
- (٢) الأمراض المعدية ٦١
- التعرض لضربة الشمس أو ضربة الحر ٦٤
- حوادث الجروح والكسور ٦٥
- صيدلية الحاج [أدوية ضد الصداع وآلام الجسم وارتفاع درجة
- الحرارة والإسهال] ٦٦

صفحة

- الفصل السادس : [أصعب مراحل الحج على الصحة العامة]
- سلوكيات تناول الغذاء ٧٠
- التخلص من الفضلات والقمامة [قضاء الحاجة واستخدام دورات المياه] ٧١
- سلوكيات تضييع الوقت بمنى ٧٢
- سلوكيات رمي الجمرات ٧٣
- الفصل السابع : [لغة الحوار والأخلاقيات في الحج]
- الفصل الثامن : [الحج على الانترنت] ٨٤
- الفصل التاسع : [حج مبرور .. وكيف نحافظ عليه ؟] ... ٨٩
- الفصل العاشر : [دعاء عرفة]
- دعاء عرفة ٩٥
- ختام ٩٩
- سيرة ذاتية للمؤلفة ١٠٠
- الفهرس ١٠٥

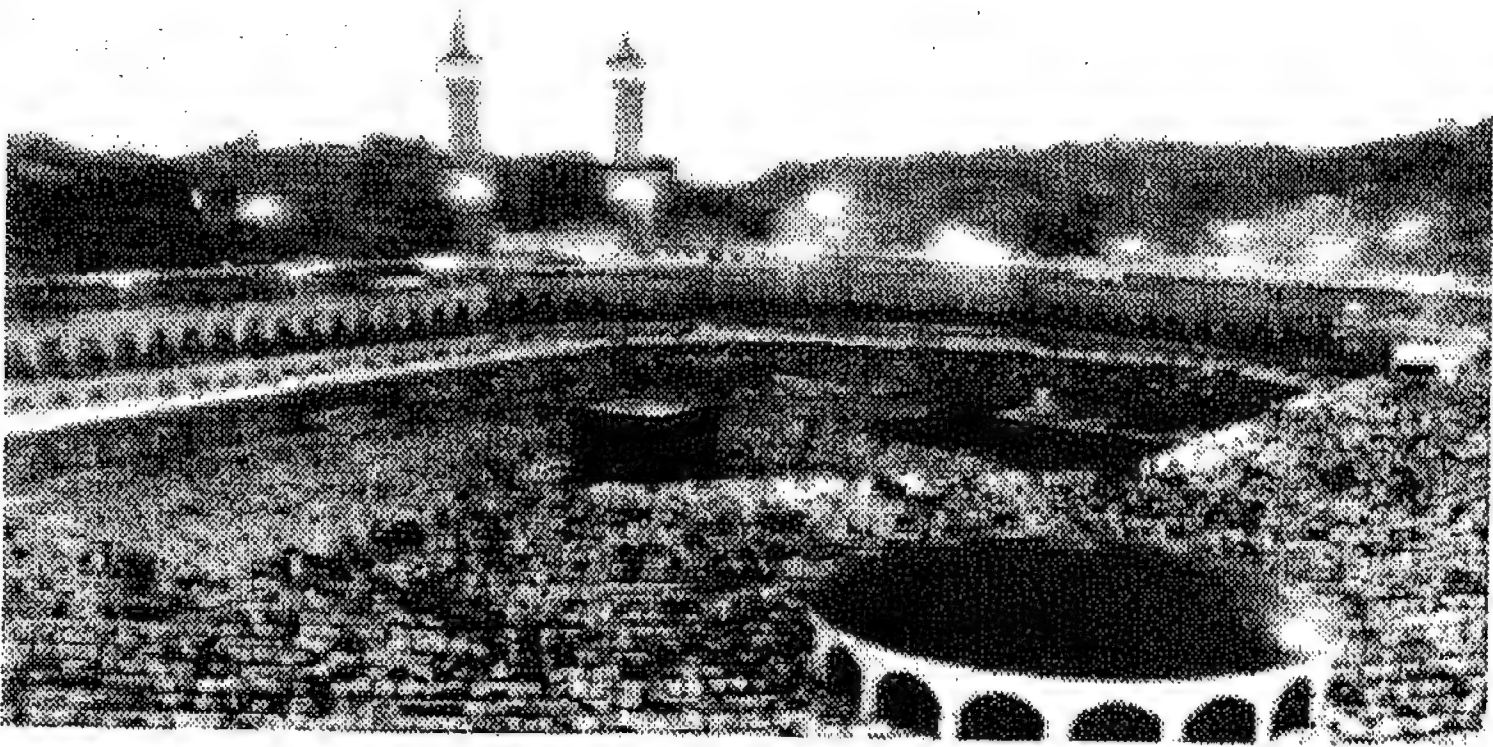


كتاب الشعب الطيب

دليل المناسك

﴿وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ﴾ (سورة الحج)

صدق الله العظيم



قال رسول الله ﷺ «خذوا عني مناسككم»

إعداد

عادل أبو المعاطي يحيى

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

أخي الحاج .. أختي الحاجة

إنكما على أبواب رحلة مباركة إلى بيت الله الخالق الرازق
الرحمن الرحيم، فلتحوطكم عناية الله، ولتعزموا على هجران ما
يغضب الجليل سبحانه.

إن رحلة الحج رحلة تطهير وتخصيص ووضع للذنوب عن
ظهورنا .. فيا من تشبثاق نفسك لرؤية بيت الله الحرام أرج أن
يرزقك الله تعالى النظر إلى وجهه الكريم، كما رزقك الله النظر إلى
بيته العظيم، واشكر الله تعالى أن جعلك في زمرة الوافدين عليه،
ولا تغفل عن تذكر أمور الآخرة، فإن كل أحوال الحاج دليل على
أحوال الآخرة.

فإذا كنت من الذين كتب الله لهم الحج، فقد صرت في معية
الله وصحبته، ومن العابدين المجاهدين الذين يريدون وجه الله
ومغفرته، فعليك أن تخلص النية لخالق الكون.

ومن إخلاص النية أن تدقق في المال الذي ستنفقه في حجك،
فإن كان من حلال فلتأمل خيرا في حجك، وإن كان من حرام
فلتعلم أن حجك مردود عليك.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «إن الله
طيب لا يقبل إلا طيبا».

وعليك أن تطهر نفسك من العيوب والأخطاء، وأن تستغفر
الله من ذنوبك، وأن تصل رحمك، وتبر والديك، وأن تترك لأهلك
ومن تعولهم حاجتهم وقت السفر.

ملخص أعمال الحج

إذا جاء وقت السفر، فإن أول ما يفعله الحاج من مناسك الحج، هو الإحرام، والإحرام بالنسبة للحج مثل نية الصلاة بالنسبة لفريضة الصلاة، فهو إعلان عن بداية المناسك.

ومعنى الإحرام إجابة نداء الله عز وجل لك بأن تحج بيته، فأرج أن تكون إجابتك مقبولة، وكن بين الرجاء والخوف متردداً، وعن حولك وقوتك متبرئاً، وعلى فضل الله عز وجل وكرمه متكلاً.

وأول الشروط الشرعية للإحرام هو وقته، وهى أشهر الحج التى قال عنها الله: ﴿الحج أشهر معلومات﴾ [البقرة ١٩٧]
وهى أشهر: شوال، وذو القعدة، وذو الحجة.

● مكان الإحرام:

أما الأماكن التى يحرم منها حجاج بيت الله، فهى:
القادمون إلى مكة من مصر ومن أتى من طريقهم، فميقاتهم «رابع» وهى قرية صغيرة، بينها وبين مكة ٢٠٤ كيلو متراً.
والقادمون إلى مكة من طريق المدينة المنورة، فميقاتهم «ذو الحليفة» على بعد ٤٥٠ كيلو متراً من مكة، وتسمى اليوم «آبار على».

أما من كان بمكة - سواء كان من أهلها أو من غير أهلها - وأراد الحج، فميقاته منازل مكة. أما من أراد منهم «أداء العمرة» فلا بد أن يخرج إلى الحل ليحرم منه، وأقرب مكان هو «التنعيم».

● الإحرام لركاب الطائرات:

إذا كنت من ركاب الطائرات، فلك أن تحرم أو تستعد للإحرام من بيتك، أو فى المطار، أو داخل الطائرة، ولك أن تحرم فى الجو عندما يشير عليك المسؤولون فى الطائرة بذلك.

● الإحرام لركاب البواخر:

عليك أن تحرم من المنطقة المحاذية لمنطقة «رابغ» بالنسبة للمصريين، وهي تأتي بعد نحو ٢٥ ساعة من السفر بالباخرة، ولك أن تنتظر حتى يشير عليك المسئولون في الباخرة بمكان الإحرام.

فإذا تجاوز الحاج مكان الإحرام دون أن يحرم عليه أن يعود إلى مكان الإحرام ليحرم منه، وإن لم يستطع وجب عليه الدم، وهو ذبح شاة.

● ملابس الإحرام:

بالنسبة للرجل: عبارة عن قطعتين رداء، وإزار. أما الرداء، فيُلَفُّ به النصف الأعلى من غير الرأس. أما الإزار، فيلف به النصف الأسفل.

ولا حرمة إن كانت ملابس الإحرام غير بيضاء، ولكن يفضل الأبيض، لأنه أحب الثياب إلى رسول الله ﷺ، وعليه جرت عادة المسلمين، ويصح من أى نوع من الثياب، ويشترط فقط أن لا يكون مخيطاً.

أما المرأة فتلبس ملابسها العادية التي لا تكشف ولا تصف وتكون ساترة، ولا يحرم إلا الثوب الذى مسّه الطيب والنقاب والقفازان.

● كيفية الإحرام:

إذا أحضرت (الرداء - الإزار) فعليك أن تتجرد من ثيابك العادية، ثم تنظف بدنك بتقليم الأظافر، وقص الشارب، ونتف الإبط، وحلق العانة، ثم الوضوء أو الاغتسال، والاغتسال أولى.

ولك أن تتطيب فى بدنك وثوبك... ثم صل ركعتين تنوى فيهما سنة الإحرام، والنية محلها القلب، وهى العزم وعقد النية على الحج أو العمرة منفردين، أو انتواء الاثنين معاً.

● أنواع الإحرام:

١- الأفراد: وهو أن تحرم بالحج وحده من الميقات وتلبى قائلاً:

«لبيك اللهم حجا»، وتبقى محرما حتى تنتهى من أعمال الحج، ثم تؤدي العمرة هناك بعد ذلك إن شئت، وأهل مكة لا يحجون إلا به، فلا يصح منهم قرآن ولا تمتع.

٢- القران: هو أن تجمع العمرة مع الحج في نية واحدة وسفر واحد، وتقول عند التلبية «لبيك اللهم بحج وعمرة»، وهذا يقتضى بقاءك بملابس الإحرام وعلى صفتة، من الميقات إلى أن تنتهى من أعمال الحج والعمرة معا.

٣- التمتع: هو أن تؤدي العمرة في أشهر الحج، ثم تحج من عامك الذى اعتمرت فيه، وذلك بأن تؤدي العمرة أولاً، ثم تحلل من ملابس الإحرام، وتتمتع بكل ما يتمتع به غير المحرم من ثياب أو طيب أو غير ذلك، إلى أن يأتى اليوم الثامن من ذى الحجة، فتحرم من منزلك بمكة «بالحج» وتقول: «لبيك اللهم حجا»، وتجب عليك فدية ذبح شاة تذبحها بمكة وتوزعها على فقراء الحرم شكراً أن أباح الله لك هذه المتعة.

● التلبية:

ومنذ أن تحرم عليك أن تلبى فى صعودك وهبوطك، ومشيك وركوبك، ويجوز لك التلبية منفرداً، والأفضل بشكل جماعى إذا أمكن ذلك. وهى من الأعمال المشروعة فى الحج التى لها ثواب كبير، فعليك أن تلبى وأن تبعد عن الشرثرة والحديث فى أمور الدنيا.

● عند الوصول إلى الأراضى المقدسة:

إذا وصلت بسلامة الله إلى الأرض المقدسة عليك بالتخفف من أثقالك وأحمالك والاطمئنان على محل إقامتك، فبعض الناس يتعجل الذهاب إلى البيت الحرام وهو مشغل ومشغول بمشاعه، فيؤدى المناسك بدون إخلاص قلب وفراغ فكر.

وبعض الناس يؤجل الذهاب إلى البيت الحرام ويتكاسل ساعات وربما أياماً، وكلا الأمرين غير مقبول.

عند ذهابك إلى بيت الله الحرام عليك بالخشوع واستجماع حواسك ،
واستحضار عظمة صاحب البيت سبحانه ، وأنت داخل بيت مالك الملك .

● دعاء التوجه إلى الكعبة والنظر إليها :

«أعوذ بالله العظيم ، وبوجهه الكريم ، وسلطانه القديم ، من الشيطان
الرجيم ، بسم الله اللهم ، صلى الله على محمد وآله وسلم ، اللهم اغفر لي
ذنوبي ، وافتح لي أبواب رحمتك .

اللهم زد هذا البيت تشريفاً وتعظيماً وتكريماً ومهابةً ، وزد من شرفه
وكرمه ممن حجه أو اعتمر تشريفاً وتكريماً وتعظيماً وبراً ، اللهم أنت
السلام ، ومنك السلام ، فحينا ربنا بالسلام .»

● ابدأ بالطواف :

بداية الطواف عندما يستقبل الحاج أو المعتمر الكعبة ، محاذياً الحجر
الأسود مُقبلاً له ، أو مستلماً ، أو مشيراً إليه ، على حسب ما يستطيع
المسلم ، ويجعل البيت عن يساره ويقول : « بسم الله ، الله أكبر ، اللهم إيماننا
بك ، وتصديقنا بكتابك ، ووفاء بعهدك ، واتباعاً لسنة نبيك محمد ﷺ » .

ويستحب لك الإسراع في المشي في الأشواط الثلاثة الأولى ، ثم تمشي
مشياً عادياً في الأربعة الباقية .

فإن لم تتمكن من الإسراع ، فطُفْ كما تيسر لك ، وإن نسيت عدد
مرات الطواف فغلب الأقل . . فإن ترددت مثلاً : هل طفت خمسة أو ستة
أشواط ، فاعتبر نفسك طفت خمسة .

واستلم الركن اليماني ، إن استطعت ، وأكثر من الذكر والدعاء .

● أدعية عند الركن اليماني والحجر الأسود :

«ربنا آتنا في الدنيا حسنة ، وفي الآخرة حسنة ، وقنا عذاب النار» .

ويقول كلما كان بمحاذاة الحجر الأسود ، «اللهم اجعله حجاً مبروراً ،
وذنباً مغفوراً ، وسعيّاً مشكوراً» .

وتقول في الطواف عند كل شوط : « اللهم اغفر وارحم واعف عما تعلم ، وأنت الأعز الأكرم ، اللهم آتنا في الدنيا حسنة » .

ويجوز لك أن تقرأ القرآن في الطواف من المصحف ، أو حفظاً فإذا فرغت من الطواف فصل ركعتين عند مقام إبراهيم عليه السلام ، لقوله تعالى : ﴿ وَاتَّخِذُوا مِنْ مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى ﴾ [البقرة ١٢٥] .

ولتعلم أخى المسلم أن بيت الله الحرام ليس له صلاة تحية المسجد كالمساجد الأخرى ، لأن تحية البيت هي الطواف حول الكعبة .

ولا تؤذ أحداً بالزحام حول الحجر الأسود ، فلك أن تشير إليه من أى مكان استطعت ذلك .

● الشرب من زمزم :

إذا فرغت من الطواف استدر قليلاً ، حيث ماء زمزم ، ويستحب لك شرب ماء زمزم .

● السعى بين الصفا والمروة :

وبعد ذلك توجه - أيها الحاج - إلى الصفا لتبدأ السعى ، وتنتهى بالمروة ، وذلك سبعة أشواط . ويسن لك - أيضاً - أن تسرع فى الأشواط الثلاثة الأولى ، وتمشى مشياً عادياً فى الأربعة الباقية .

ولا يشترط فى هذه الأشواط الموالاة ، أى شوطاً بعد شوط دون انقطاع بينهما ، فلو قطعها بسبب الصلاة المفروضة ، أو ذهب ليتوضأ ، أو تعب فاستراح ، فله أن يكمل بعد ذلك ، ولا يعيد السعى من جديد .

وإن استطعت أن تركب وترتقى على جبل الصفا والمروة فافعل ، ولك عند بداية الطواف أن تدعوا بما شاء الله لك ، أو « رب اغفر لى وارحم ، واهدنى للسبيل الأقوم » .

● التحلل من الإحرام :

إن كنت قد نويت بالحج والعمرة متمتعاً ، فعليك أن تتحلل من الإحرام بعد انتهاء السعى بين الصفا والمروة ، وذلك بالخلق والتقصير ،

وتكون بذلك قد انتهيت من مناسك العمرة، وهذه الشعائر تؤدي أيضاً في حالة الحج، مع مناسك أيام الثامن والتاسع وما بعدها من ذي الحجة.

أما إن كنت قارناً أو مفرداً فإنك تظل على إحرامك حتى مناسك الحج، وعليك - أخى المسلم - أن تطوف وتطوف، فإن ثوابه عظيم، وفرصته قد لا تعوض بعد ذلك.

● ما يفعله الحاج يوم ٨ ذو الحجة «يوم التروية»:

إن كنت قد تحللت من إحرامك عليك أن تعيد الإحرام مرة ثانية، وإن لم تكن قد تحللت فاستمر على إحرامك.

وإحرام الحاج يكون من منازلهم التي نزلوا بها في مكة، ولا يحتاجون للذهاب إلى المسجد الحرام للإحرام منه.

ردد التلبية في كل مناسبة، وفي كل انتقال من حال إلى حال، وأكثر منها مع رفع الصوت في اعتدال، وتظل تلبى إلى أن ترمى جمرة العقبة صباح اليوم العاشر من ذي الحجة.

اتجه إلى منى ملبياً، وصل بها الظهر والعصر، والمغرب والعشاء، وتبيت بها، فإذا صليت الفجر وطلعت الشمس، فاتجه ملبياً إلى جبل عرفة.

● ما يفعله الحاج يوم ٩ ذو الحجة «يوم عرفة»:

عند طلوع شمس اليوم التاسع من ذي الحجة توجه إلى عرفة، وهو ركن الحج الأعظم، قال ﷺ: «الحج عرفة»، وعليك أن تكبر وتهلل وتلبى.

ويستحب النزول بمسجد «نمرة»، وصل به الظهر والعصر قصراً جمع تقديم، بأذان واحد وإقامتين، ويكره التنفل قبلهما وبينهما، وبعدهما.

ويستحب الاغتسال للوقوف بعرفة، ثم اصعد إلى عرفات وامكث به إلى ما بعد غروب الشمس.

والمراد بالوقوف بعرفة: الوجود والحضور، سواء كنت واقفاً أو جالساً أو ماشياً أو راكباً أو نائماً أو مستيقظاً، وسواء كنت على طهارة أو على غير طهارة، إلا أن الطهارة أفضل.

● من لم يدرك الوقوف بعرفة من بعد زوال الشمس إلى ما قبل طلوع فجر يوم النحر، وهو يوم العاشر من ذي الحجة فقد فاتته الحج، وعليه أن يجعلها عمرة، ووجبت عليه الإعادة من عامه المقبل.

● دعاء يوم عرفة:

«لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير».

«اللهم إني أسألك من الخير كله، عاجله وآجله، ما علمت منه وما لم أعلم، اللهم إني أسألك من خير ما سألك به عبدك ونبيك، وأعوذ بك من شر ما استعاذك به عبدك ونبيك، اللهم إني أسألك الجنة وما قرب إليها من قول أو عمل، وأعوذ بك من النار وما قرب إليها من قول أو عمل، وأسألك أن تجعل كل قضاء قضيت له خيراً».

● الإفاضة من عرفات:

عقب غروب شمس يوم التاسع من ذي الحجة ابدأ أخى الحاج فى الإفاضة إلى المزدلفة، والإفاضة هى الدَّفْع والاندفاع فى الاتجاه نحو المزدلفة، بكل سكينه ووقار، ملبياً داعياً، ولا تؤذ إخوانك المسلمين عند السير.

عند وصولك إلى المزدلفة صل المغرب والعشاء قصراً جمع تأخير، بأذان واحد وإقامتين وبلا تنفل، وتبيت بها، وتصلى الفجر، وتظل داعياً ملبياً مستغفراً، مستقبلاً القبلة، رافعاً يديك فى ضراعة وابتهاال إلى أن يیزغ الصبح.

● جمع الحصيات:

أثناء رحيلك من المزدلفة إلى منى تجمع سبع حصيات فى حجم البندقة الصغيرة لترمى بها جمرة العقبة، أما باقى الحصى فالتقطه من منى.

● ما يفعله الحاج يوم ١٠ ذو الحجة «يوم النحر»:

إذا سطع نور صباح اليوم العاشر فاتجه إلى منى ملبياً داعياً بما شئت، وإن أحببت قلت:

«اللهم إليك أفضت، ومن عذابك أشفقت، وإليك توجهت، ومنك رهبت، اللهم تقبل نسكى، وأعظم أجرى، وارحم تضرعى، واستجب دعائى، وتقبل توبتى».

ومناسك هذا اليوم تؤدى بهذا الترتيب :

الرمى .. الذبح .. الحلق .. الطواف بالبيت الحرام .

وهذا الترتيب سنة عن رسول الله ﷺ، ولكن لو لم يحدث هذا الترتيب فلا شيء على المسلم عند أكثر الفقهاء كما قال الشافعى .

● رمى الجمرات :

ابدأ بالجمرة الصغرى، وهى القريبة من مسجد الخيف، ثم الجمرة الوسطى وبينهما ١٥٥ مترا، ثم الجمرة الكبرى . ووقت رمى هذه الجمرات من الزوال إلى الغروب وبعد الغروب أيضاً، ولكن الأفضل عقب الزوال لموافقة فعل رسول الله ﷺ متى كان هذا ميسوراً دون حرج .

ابدأ برمى الجمرة بسبع حصيات، مع مراعاة آداب الرمى : أن تستقبل الجمرة بصدرك ووجهك - وتجعل الحصاة بين طرفى إبهامك وسبابتك - وارفع يدك - ارمها بقوة فى داخل الجمرة قائلاً «بسم الله والله أكبر» - كرر ذلك سبع مرات متوالياً مع كل حصاة تكبيرة - اجعل الكعبة عن يسارك ومنى عن يمينك أثناء الرمى .

لا يجوز الرمى إلا بالحجر، فلا يجوز بالحديد أو نحو ذلك، وكذلك الرمى بالأحذية أو الأخشاب .

● التحلل من الإحرام :

بعد رميك للسبع حصيات يحل لك أن تتحلل من ملابس إحرامك، وتعود إلى ملابسك العادية، وحينئذ يباح لك كل ما كان محرماً عليك ما عدا اتصالك بزوجتك، فإن هذا لا يحل لك إلا بعد طواف الإفاضة .

ثم احلق شعر رأسك كله، وهذا هو الأفضل، أو قصّر شعرات . أما المرأة فتقصّر من شعرها قدر أنملة، ولا حلق عليها .

● الذبح :

وهو ما يُعرف بالهدى ، وهو يؤدى فى الأحوال الآتية :

١ - إذا كنت متمتعاً أو قارناً .

٢ - إذا تركت واجباً من واجبات الحج ، مثل رمى الجمرات أو الإحرام من الميقات ، أو الجمع بين الليل والنهار فى الوقوف بعرفة ، أو ترك طواف الوداع .

أقل ما يجزىء عن المسلم هو ذبح شاة أو بدنة (وهى الجمل) أو سبع بقرة ، بأن يشترك مع ستة آخرين فى ذبح بقرة .

اذبح فى أى موقع ، ففجاج مكة كلها منحر ، فإن لم يتيسر فى منى ففى مكة أو غيرها .

للحاج أن يأكل من ذبيحته ، وأن يتصدق على الجزار بشرط أن لا يعطيه شيئاً من لحم ما ذبحه .

● طواف الإفاضة :

إذا انتهيت من رمى جمرة العقبة والحلق والذبح ، ولبست ملابسك العادية فتطيب وتوجه عند الضحى إلى مكة لأداء الركن الثالث من أركان الحج ، وهو طواف الإفاضة حول بيت الله الحرام ، سبعاً .

وصل ركعتين خلف مقام إبراهيم ، وارتنو من ماء زمزم . أكثر فى هذا اليوم ذهاباً وإياباً من قول « الله أكبر ، الله أكبر ، الله أكبر كبيراً » .

اخرج من باب الصفا إلى جبل الصفا ، للسعى بين الصفا والمرو سبعاً ، ولا تشترط الطهارة ، ثم عد إلى منى .

● التحلل الأكبر :

بسعيك بين الصفا والمروة تكون قد تحللت من محرمات الإحرام حتى لقاء الرجل بزوجه .

● أيام التشريق (١١ ، ١٢ ، ١٣ ذو الحجة) :

يجب أن تقضى هذه الأيام ليلاً ونهاراً فى منى ، ولا عمل فيها من أعمال الحج إلا أن ترمى الجمرات الثلاث ، ترمى فى كل جمرة سبع حصيات ، فيكون مجموع ما يرمى فى اليوم الواحد ٢١ حصاة .

وبعد الرمى تعود مباشرة إلى مكة ، ولك أن تعود فى يوم ١٢ ذى الحجة بشرط أن تخرج من منى قبل أن تغرب الشمس ، وإلا فقد وجب عليك المبيت ، لتفعل فى يوم ١٣ ذو الحجة مثلما فعلت من رمى الجمرات الثلاث .

● طواف الوداع :

وهو أن تطوف بالكعبة سبعة أشواط بلا هرولة ، مبتدئاً بالحجر الأسود مقبلاً أو مستلماً أو مشيراً إليه ومنتهياً عنده .
لا يعفى من هذا الطواف إلا الحائض أو النفساء .

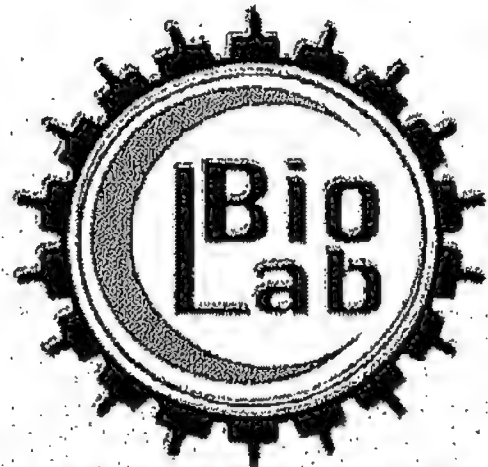
بعد أن تتم طوافك اقصد « الملتزم » ، وهو ما بين الحجر الأسود وباب الكعبة ، وضع صدرك وبطنك وادع بما شئت ، واسأل الله العودة دائماً إلى هذا الحرم الآمن .

● دعاء توديع بيت الله الحرام :

« اللهم إني عبدك ، وابن عبدك ، وابن أمتك ، حملتني على ما سخرت لى من خلقك ، وسترتنى فى بلادك حتى بلغتنى - بنعمتك - إلى بيتك ، وأعنتنى على أداء نسكى ، فإن كنت رضيت عنى فازدد عنى رضا ، وإلا فمن الآن فارض عنى قبل أن تنأى عن بيتك دارى ، فهذا أوان انصرافى إن أذنت لى غير مستبدل بك ولا ببيتك ، ولا راغب عنك ، ولا عن بيتك .

اللهم فاصحبنى العافية فى بدنى ، والصحة فى جسمى ، والعصمة فى دينى ، وأحسن منقلبى ، وارزقنى طاقتك ما أبقيتنى ، واجمع لى بين خيرى الدنيا والآخرة ، إنك على كل شىء قدير .»

عَوداً يَا زَب : . تَائِبُونَ .. آيِسُونَ .. عَابِدُونَ .. سَاجِدُونَ لِرَبِّنَا
حَامِدُونَ . وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .



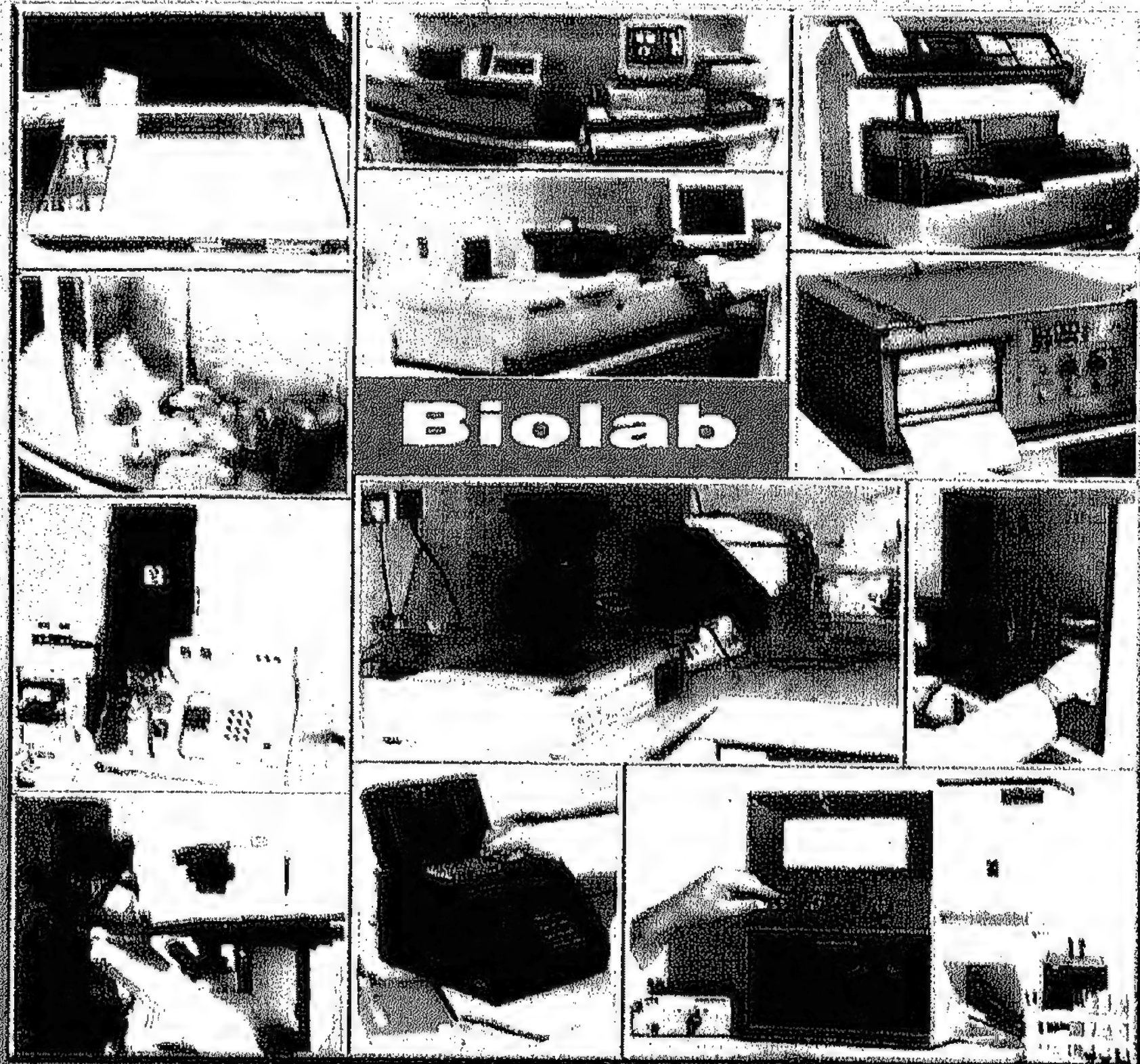
بيولاب

Biolab

معمل

أحدث مركز للتحاليل الطبية
بوسط القاهرة

مركز التحاليل
لطبية



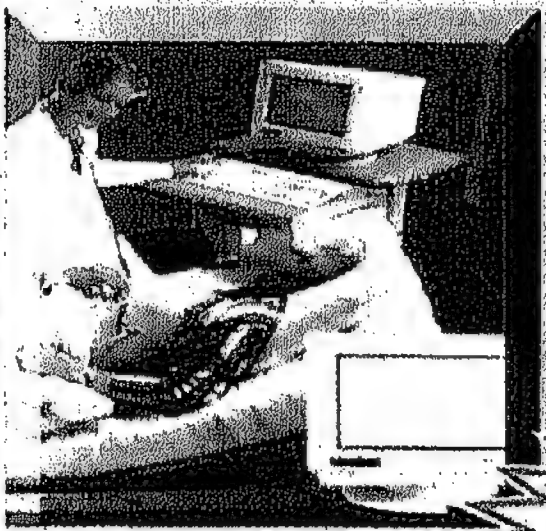
أ.د / ملكة فؤاد

أستاذ التحاليل الطبية بالقصر العيني

تسلم أغلب النتائج في ظرف ٢٤ ساعة • تتوافر خدمة جمع العينات مجاناً

العنوان : ٣٨ شارع الضلعي - ناصية البستان - ميدان باب اللوق

تليفون : ٣٩٥٧٩٨٤ - ٣٩٥٧٩٨٥ فاكس : ٣٩٣٢٢٢٥



أخى الحاج
نصائح



طبية أجل صحتك هامة

| الجرعة | الدواء المقترح | الحالة المرضية |
|--|--|--|
| ٢ قرص ٣ مرات يومياً ٢ قرص ٣ مرات يومياً (لمدة أسبوع) | جابينون فورت فلاچكيور فورت | • إسهال شديد • إسهال شديد « مصحوب برائحة كريهة » |
| ٢ قرص ٣ مرات يومياً (لمدة أسبوع) | فلاجميد | • إسهال شديد مصحوب بدماء |
| ٢ قرص عند اللزوم أو لبوس عند اللزوم ٢ قرص عند اللزوم | سيازمو بيرالچين أقراص أو لبوس بيرال أقراص | • آلام فى البطن (مفص) • آلام الكلى • صداع أو ارتفاع فى درجة الحرارة |
| ٢ قرص ٣ مرات يومياً ملعقة واحدة (٣ مرات يومياً) | نوفلو أقراص برونكستال شراب أو سيدالين شراب | • احتقان شديد بالأنف وزكام • سعال مصحوب بمخاط |
| نقط للعين أو الأنف (عند اللزوم) دهان (صباحاً ومساءً) | بريزولين نقط فيودرم هيدروكورتيزون | • حساسية بالعين أو الأنف • التهابات الجلدية « نتيجة الحر والعرق » |



مع تحيات : شركة القاهرة للأدوية

الأول مرة في مركز طبي بالشرق الأوسط

حمام الاينوزون



تحت إشراف

دكتور / محمد نيل موصوف

أستاذ علاج الألم - جامعة القاهرة

- لعلاج الالتهابات المزمنة بالمفاصل والام الركبتين والظهر والرقبة وعلاج تقلصات العضلات وتيبسها واستعادة مرونتها.
- للوصول إلى جسم رشيق وجذاب والتخلص من الدهون الزائدة بطريقة طبيعية ودون أى مجهود.
- للتخلص من الآلام والارهاق الذي يصيب رجال الأعمال وسيدات الأعمال والرياضيين نتيجة المجهود الذهني والبدني الزائد.
- لزيادة الحيوية والطاقة ورفع كفاءة جميع أجهزة الجسم وخلاياه.

- لاستعادة نضارة الجلد ومرونته خاصة عقب الحمل المتكرر وعقب كثرة استعمال مساحيق التجميل.
- لتنبيه الجهاز المناعي وزيادة قدرته على قتل البكتيريا والفيروسات.
- لعلاج الضغط المرتفع وتصلب الشرايين.
- للمساعدة في علاج مرضى السكر والربو الشعبي والصداع النصفي.
- لا توجد أعراض جانبية للعلاج باستعمال حمام الاينوزون.



مركز القاهرة لعلاج الألم وعلاج السمنة

١٢٦ ش محيى الدين أبو العز - ناصية جامعة الدول العربية

ت / ٣٤٨٥٩٥٥ - ٣٣٨٥٨٠٥

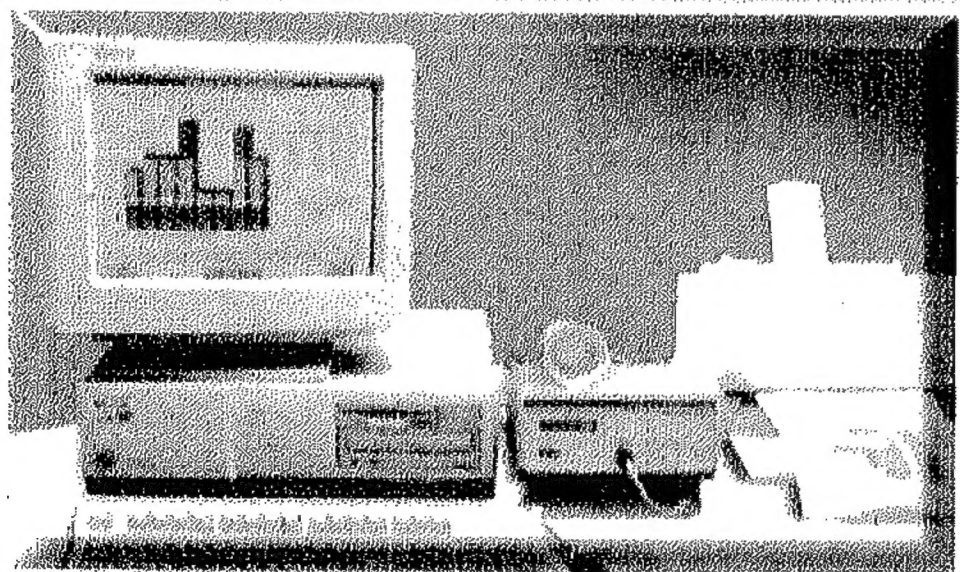
مركز الدكتور فيل أمين دكتوراه

المسالك البولية وطب وجراحة امراض الذكورة

• عضو جمعيات امراض الذكورة المصرية والعربية والأوربية • عضو مجلس ادارة الجمعية الدولية الأفريقية للضعف الجنسي
• عضو الجمعية العالمية لأبحاث الضعف الجنسي • عضو رابطة الجراحين العرب • عضو جمعية المسالك الامريكية

أحدث مركز عالمي

لأمراض الذكورة والضعف الجنسي
بالشرق الأوسط

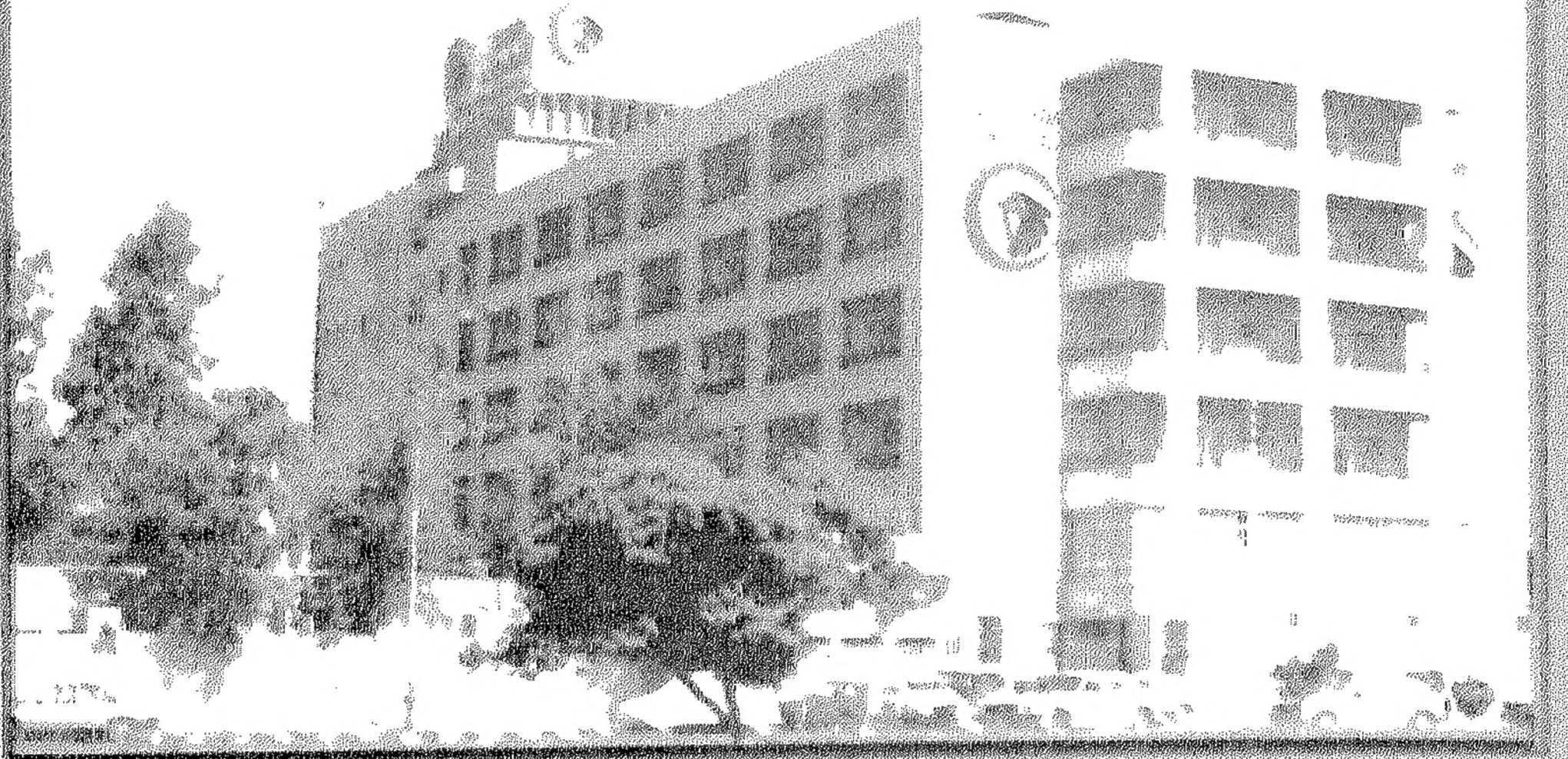


- تشخيص الضعف الجنسي
- بأحدث الأجهزة بالكمبيوتر والاندبيذبات
- وجهاز لايف تيك الامريكي
- والدوبلكس الملون والريجيسكان والريجيكومب
- والريجيسكروميتر والفيريير
- العلاج الطبى والجراحى للمعجز الجنسي
- زراعة الأجهزة التعويضية والنسيج المتصب
- عمليات الحبل المنوى ودوالي الخصيتين بالميكروسكوب الجراحى

المركز : جمهورية مصر العربية - المنصورة - شارع بور سعيد - برج ربيع - تليفون وفاكس / ٣٦٠٨٠٠ (٠٥٠)
القاهرة - مستشفى الصفا - المهندسين - تليفون / ٣٣٦١٠١٠ - ٣٦١٠٩١٥ تليفون محمول / ٠١٢٣٤١٢٨٧٧

مستشفى

مصر للطيران



مستشفى مصر للطيران بالملاظة

وحدة تقنيات الحسوات بالموجات الصوتية

لما تعلق المستشفى عن قبول حالات تقنيات الحسوات من الجمهور
وكتلك الحالات الممولة من السادة الأطباء لإجراء عمليات التقنيات
بدون ألم وبدون تخدير بأحدث وأكبر جهاز ذو إمكانيات عالية

ترحب باستقبال الجمهور يومياً على مدار ٢٤ ساعة
تحت إشراف نخبة من الأطباء والمختصين

للاستعلام : ت : ٤١٨١٠٧٥ / ٢٩٠٨٦٤٦ / ٢٩٠٢٦٢٢ بالملاظة

GR6

مقوى عام ومنشط طبيعي
يحتوى على جميع الفيتامينات والعناصر
الهامة لحيوية الجسم
كبسولة واحدة يوميا

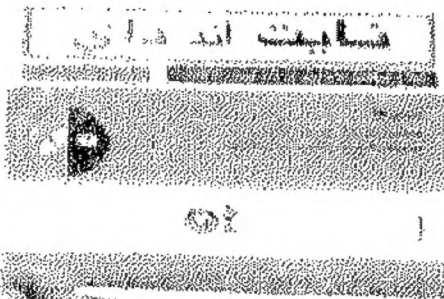
ستريتنوكين

العلاج الفعال

لحالات الإسهال والتقلصات



نايت آند داي



أقراص ومعلق

العلاج المتميز لأعراض نزلات البرد والانفلونزا

- خفض الحرارة ومسكن للآلام والصداع
- مزيل للرشح واحتقان الانف
- صباحا : قرص ابيض
- مساء : قرص اصفر

352



شركة المهن الطبية للأدوية
ابو سلطان، الاسماعيلية، مصر
تلفون: (٢٠٢) ١١٠٩٣١٥ بريد الإلكتروني: mup@nbsc2.com.eg

(MUP)